जीवन निर्माण एवं उपासना
में
ब्रह्मचर्य का महत्व

लेखक
मदन लाल अनेजा,

प्रकाशक :
मानव संस्कार फाऊन्डेशन
दिल्ली–110051

विषय सूची

विषय	पृष्ठ

विषय सूची

विषय	पृष्ठ

भूमिका

ब्रह्मचर्य जीवन का आधार है। ब्रह्मचर्य से शारीरिक, आत्मिक और बौद्धिक बल को प्राप्त किया जा सकता है। ब्रह्मचर्य के पालन के बिना मनुष्य पूर्ण रूप से स्वस्थ्य नहीं रह सकता । अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में जीवन में सफलता पाना और ईश्वर की अनुभूति व साक्षात्कार करना असंभव है। अतः जीवन को सफल बनाने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना हम सब के हित में है।

आज समाज में एक रूढिवादि भ्रान्ति है कि यदि माता-पिता व गुरू बच्चों एवं युवकों के सामने ब्रह्मचर्य सम्बन्धी विषयों का वर्णन करेंगे तो वे न जानते हुये भी हस्तमैथुन आदि जैसे दुर्गुणों को जान लेंगे। परन्तु यह धारणा बिल्कुल निराधार है। यदि अभिभावक अपने बच्चों को ब्रह्मचर्य महत्व एवं उत्पादक अंगों के बारे में नहीं बतायेंगे तो बच्चे कुसंग मे पड़ कर अथवा इंटरनेट के माध्यम से अवश्य ही गलत ज्ञान प्राप्त कर लेंगे और वीर्यनाश व व्यभिचार आदि दुर्गुणों को सीखने की सम्भावना हो सकती है। ऐसी मेरी मान्यता है।

यदि माता-पिता अपने बच्चों को ब्रह्मचर्य की नैतिक शिक्षा देंगे तो उनके बच्चे उनको राष्ट्र और गौरव का अहसास करवायेंगे क्योंकि ब्रह्मचर्य योग में बहुत बड़ी शक्ति है जो और किसी में नहीं हैं । अभी तक संसार में कोई भी दवा ऐसी नहीं बनी जो वीर्यहीन व्यक्ति को वीर्यवान बना सके । इसलिए प्रत्येक माता-पिता, अध्यापक एवं अभिभावक का परम कर्तव्य है कि अपने बच्चों, शिष्यों और युवाओं को ब्रह्मचर्य के बारे में सही ज्ञान ठीक समय पर देवें ।

संसार में तीन मुख्य बल है - शरीर बल, ज्ञान बल और आत्मबल। बाकी सभी बल इन्हीं तीन बलों के अन्तर्गत आते हैं। स्वस्थ्य शरीर के बिना ज्ञान बल और आत्मबल प्राप्त करना बहुत ही कठिन है। लगभग असंभव है। अतः प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि अपने हित में व्यायाम, प्राणायाम एवं ब्रह्मचर्य द्वारा अपने शरीर को निरोग रखे। शरीर निरोग होने पर हम जीवन का आनन्द पूर्ण रूप से ले सकते हैं। हमारी आत्मा भी निर्मल, शक्तिशाली एवं सामर्थ्यवान वन कर ईश्वर साक्षात्कार कर सकती है जो कि जीवन का मुख्य लक्ष्य हैं।

ब्रह्मचर्य शरीर और आत्मा का प्रधान धर्म है : वैशेषिक दर्शन

ब्रह्मचर्य जैसे महत्वपूर्ण विषय पर अपनी कलम चलाना निःसन्देह मेरे लिए एक कठिन समस्या थी। लेकिन आजकल समाज में टी.बी. एवं इन्टरनेट के दुरप्रभाव एवं युवाओं और युवतियों की दयनीय दशा को देखते हुये मैने अपना उत्तरदायित्व समझा कि अपने युवाओं, अभिभावकों व समाज के हित में इस गहन विषय पर सरल भाषा में एक पुस्तक वैदिक शास्त्रों पर आधारित लिखी जाये। अतः इस पुस्तक के लिखने से पूर्व मैंने अनेक ग्रन्थों व पुस्तकों का अवलोकन किया है। उनका आवश्यक सार संग्रह किया है। मैं उनके लेखकों, सम्पादकों एवं अपने आदरणीय ऋषि मुनियों के प्रति हार्दिक आभार प्रकट करता हूँ।

पुस्तक में दी गई ब्रह्मचर्य, वीर्य रक्षा एवं वीर्य नाश सम्बन्धी ज्ञान अत्यन्त सरल एवं सुलभ भाषा में है ताकि समाज के प्रत्येक वर्ग का व्यक्ति, जिसको हिन्दी भाषा का थोड़ा सा भी ज्ञान है, इसका पूर्ण लाभ उठाकर अपना एवं अपने परिवार के बच्चों का जीवन सफल कर सके और समाज को उन्नति की और ले जा सके।

आज के समाजिक वातावरण में ब्रह्मचर्य विषय के प्रचार की देश के प्रत्येक कोने में, विशेषकर युवाओं एवं ग्रहस्थियों में, बड़ी आवश्यकता है। अतः मेरा सभी माता-पिता, स्कूलों के शिक्षक-शिक्षिका तथा समाज सुधारकों से विनम्र निवेदन है कि वे इस विषय का समाज हित में, सही ब भरपूर प्रचार करें ताकि विधार्थी, युवक - युवतियाँ एवं सभी लोग अपने जीवन निर्माण एवं ईश्वर भक्ति हेतु ब्रह्मचर्य का ज्ञान प्राप्त कर सकें ।

मैं सभी पाठकों से निवेदन भी करूँगा कि पुस्तक निःशुल्क समझकर इसकी उपेक्षा व दुरूपयोग न करें। इसे इधर–उधर न फेंके। पुस्तक को स्वयं पढकर दूसरों को पढ़ने की प्रेरणा दें। संभव है इसमें प्रस्तुत कोई विचार व प्रेरक आदर्श वाक्य किसी युवा व गृहस्थी के लिए जीवन मन्त्र बन जाये।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक विधार्थियों, युवाओं, उनके माता-पिताओं और आचार्यो/अध्यापकों के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी ।

निवेदक

मदन लाल अनेजा

सदाचार ही परम धर्म है : मनुस्मृति

ब्रह्मचर्य का अर्थ — 1

आजकल ब्रह्मचर्य का अर्थ बहुत ही सीमित रूप में लिया जाता है। ब्रह्मचर्य से तात्पर्य केवल जननेन्द्रिय पर संयम रखना समझा जाता है। अधिकांश व्यक्ति समझते हैं कि ब्रह्मचर्य का पालन केवल ब्रह्मचर्य आश्रम (विधार्थी जीवन) के समय ही होना चाहिये, ग्रहस्थ आश्रम में नहीं। यह एक संकुचित विचार धारा है। वेदानुसार पूर्णतयः सही नहीं है।

ब्रह्मचर्य बहुत प्राचीन विषय है। वेदों में कई मन्त्र ऐसे हैं जिसमें ब्रह्मचर्य पर पूर्ण रूप से चर्चा की गई है। वेदों के अतिरिक्त पुराण, रामायण, महाभारत आदि धार्मिक ग्रन्थों में भी ब्रह्मचर्य के बारे में कथाएं, पालन की शिक्षाओं आदि का वर्णन मिलता है। महर्षि पतंजलि ने भी योग दर्शन में ब्रह्मचर्य को यम-नियम में सम्मलित करके इसकी महिमा का वर्णन किया है। उनके अनुसार जो मनुष्य मन, वचन एवं कर्म से ब्रह्मचर्य का पालन करता है वह अवश्य ही स्वस्थ्य व आनन्दमय जीवन व्यतीत करता हुआ ईश्वर साक्षात्कार/अनुभूति का अधिकारी बन जाता है।

आर्य समाज के संस्थापक, स्वामी दयानन्द सरस्वती ने भी सत्यार्थ प्रकाश के द्वितीय समुल्लासः में शिक्षा विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुये सलाह दी है कि प्रत्येक माता—पिता का कर्तव्य है कि वे अपने बच्चों को ठीक समय पर ब्रह्मचर्य के महत्व से अवगत करायें जिससे बालक समझ सके कि वीर्य की रक्षा में आनन्द और नाश करने में दुःख है।

वेदों के अनुसार ब्रह्मचर्य का अर्थ है-ईश्वर चिन्तन करना, वेद अध्ययन करना, ज्ञान अर्जित करना एवं वीर्य-रक्षण करना । प्रस्तुत पुस्तक में मुख्य रूप से ब्रह्मचर्य के लाभ, पालन न करने से हानियाँ, वीर्य का महत्व, उत्तपत्ति, वीर्य रक्षा के लाभ, वीर्य नाश से हानियाँ, वीर्य रक्षा के उपाय आदि विषयों पर चर्चा सूक्ष्म में की जायेगी।

ईश्वर चिन्तन एवं ध्यान आदि विषयों के लिए लेखक द्वारा लिखित पुस्तकों''- **योग चिन्तन – जप एवं ध्यान''** और **वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि** का अध्ययन करें। दोनों पुस्तकें Website: www.manavsanskar.com पर निशुल्क उपलब्ध हैं।

वास्तव में ब्रह्मचर्य ही तप है : श्रुति

ब्रह्मचर्य के प्रकार – 2

ऋषि याज्ञवल्क्य के अनुसार ब्रह्मचर्य निम्नलिखित तीन प्रकार का होता है-

(१) **शारीरिक ब्रह्मचर्य** –आलिगंन, चुम्बन, हाव, भाव एवं उपस्थेन्द्रिय के संचालन से प्रथक रहना।

(२) **मानसिक ब्रह्मचर्य** –वासना विषय का चिन्तन व सम्भोग आदि भावनाओं को पूर्णतयः त्याग देना।

(३) **वाचिक ब्रह्मचर्य** – प्रेम सम्बन्धी चर्चा, वासना उत्पन्न करने वाले दृश्य, इण्टरनेट पर वासनायुक्त तशवीरें एवं टी. बी. पर प्रेम सम्बन्धी सीरियल देखना एवं इसी प्रकृति के नावल, पुस्तकें आदि पढ़ना - इन सबका बिल्कुल त्याग कर देना।

अधिकतर पुरूष एवं स्त्रियां वेदानुसार शारीरिक ब्रह्मचर्य का पालन करने में भी असमर्थ होते हैं। यदि कायिक ब्रह्मचर्य का पालन कर भी लें तो भी मानसिक एवं वाचिक ब्रह्मचर्य के उल्लंघन को पाप नहीं समझते। फलस्वरूप ऐसे व्यक्ति कुछ ही समय में शारीरिक ब्रह्मचर्य का भी पालन करना छोड़ देते हैं। वास्तव में मानसिक एवं वाचिक रूप में ब्रह्मचर्य का उल्लंघन करने पर शारीरिक ब्रह्मचर्य का पालन करना भी असंभव है क्योंकि मन, वचन एवं कर्म का आपस में गहरा सम्बन्ध है। अतः मन, वचन और कर्म के द्वारा ब्रह्मचर्य का एक साथ पालन करना ही सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य कहलाता है।

ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले पुरूष एवं स्त्रियाँ दो प्रकार के होते हैं :-

(1) **नैण्ठिक ब्रह्मचारी**:– ये जन्म से मृत्यु तक ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं। उदाहरण के लिए महावीर हनुमान, भीष्म पितामाह, महर्षि दयानन्द आदि।

(2) **उपकुर्वाणक ब्रह्मचारी**:– ये विवाह करते हैं, सन्तान उत्पन्न करते हैं। इनके सम्भोग का उद्देश्य कामवासना न होकर संस्कारित व शक्तिशाली सन्तान उत्पन्न करना है। ये ऋतुकालगामी होते हैं। अपने विवाहित जीवन के उद्देश्य से सन्तुष्ट रहते हैं। पर स्त्री-पुरूष में भूल कर भी राग नहीं रखते। हमारे प्राचीन ग्रन्थ उपकुर्वाणक ब्रह्मचारियों के उदाहरणों से भरे पड़े हैं।

ब्रह्मचर्य सब कर्तव्यों का मूल है : उपनिषत्

ब्रह्मचर्य पालन के लाभ – 3

शारीरिक लाभ

१. शारीरिक स्वास्थ्य सदैव अच्छा बना रहता है।
२. शरीर तेजोमय व आरोग्य बन जाता है।
३. शारीरिक बल की प्राप्ति होती है।
४. शरीर दीर्घायु को प्राप्त करता है।
५. मुख मण्ड़ल पर अलौकिक आभा होती है।
६. उत्तम व संस्कारित सन्तान प्राप्त होती है।
७. समस्त इन्द्रिय समुह स्वस्थ्य एवं संयम में रहता है।
८. शरीर के त्यागने पर सद्गति मिलती है।
९. सहन शक्ति, उत्साह व साहस में बृद्धि होती है।
१०. ग्रहस्थी को गर्भ निरोधक साधनों व कण्डोम आदि की आवश्यकता ही नहीं होती है।
११. समाज व राष्ट्र जीवन सुदृढ़ बनता है।

बौद्दिक लाभ

१. ब्रह्मचर्य सदाचार (सज्जनों का आचरण) का आधार है।
२. ब्रह्मचर्य से समस्त दोषों का नाश होता है।
३. यह हमारी श्रेष्ठता एवं सम्पूर्ण उन्नति का साधन है।
४. वेद-अध्ययन एवं ईश्वर चिन्तन में मन लगता है।
५. जीवन के उत्थान एवं सफलता में सहायक है।
६. बौद्दिक बल की प्राप्ति होती है।
७. स्मरण शक्ति तेज व स्थायी बनी रहती है।
८. मनुष्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की दिशा में प्रर्याप्त उन्नति करता हुआ सद्गति को प्राप्त करता है।

ब्रह्मचर्य के पालन से शारीरिक और मानसिक बल की प्राप्ति होती है : योग दर्शन

आत्मिक/ अध्यात्मिक लाभ

१. ब्रह्मचर्य ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने की आधारशिला है।

२. मानसिक शक्तियों के विकास में सहायक है।

३. आत्मिक बल बना रहता है। आत्मिक शक्तियाँ विकसित होती हैं।

४. जीवन आनन्दमय वन जाता है।

५. ईश्वर स्तुति प्रार्थना उपासना में मन व हृदय लग जाता है।

६. धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष स्वयं सिद्ध होने लगते हैं।

७. आत्म ज्ञान एवं परमानन्द की प्राप्ति होती है।

समाजिक लाभ

१. समाज में पाप, विशेषकर वासना सम्बन्धी, कम होते हैं।

२. समाज में आर्थिक उन्नति (सभी वर्गो में) एक समान होने की प्रवृति बनती जाती है।

३. यम-नियम पालन की प्रेरणा मिलती है।

४. गरीब-अमीर में आर्थिक असमानता कम होती जाती है।

५. समाज के सभी क्षेत्रों मे प्रर्याप्त उन्नति होने की प्रकिया को बढावा मिलता है।

६. सभी जीवों के प्रति प्रेम बढ़ता जाता है।

७. सभी प्राणियों के मानव अधिकारों की रक्षा होती है।

यम नियम के पालन के बिना ब्रह्मचर्य की सिद्धि कभी नहीं हो सकती : योग दर्शन

ब्रह्मचर्य पालन न करने से हानियाँ – 4

ब्रह्मचर्य का पालन न करने वाला विधार्थी, युवा, पुरूष एवं स्त्री सभी प्रकार के पूर्ण शारीरिक एवं अन्य लाभ से वंचित रहता है। इसमें शारीरिक स्वास्थ्य, सहन-शक्ति उत्साह तथा साहस की धीरे-धीरे कमी होती जाती है। मानसिक शक्तियों के विकास में कमी आती जाती है। आत्मा उन्नति के मार्ग से विचलित होती जाती है।

ऋषि दयानन्द ने भी अपनी वाणी व आचरण द्वारा निर्देश करते हुये बतलाया था कि शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक ब्रह्मचर्य द्वारा ही मनुष्य–समाज की रक्षा हो सकती है। आजकल पाश्चात्य देशों के विद्वान भी ऋषि दयानन्द के उपरोक्त कथन की प्रशंसा कर रहे हैं। इससे सहमत हैं।

आजकल समाज में दुराचरण एवं वासना सम्बन्धी जो पाप एवं क्राईम सभी उम्र के पुरूष एवं स्त्रियों द्वारा देखने को मिल रहे हैं-वह ब्रह्मचर्य एवं सदाचार के न पालन करने का ही घातक परिणाम है। अतः आज की समाजिक परिस्थितियों को देखते हुये ग्रहस्थी को ही नहीं ब्लकि समाज के प्रत्येक वर्ग - विधार्थी, युवा एवं स्त्री को ब्रह्मचर्य का महत्व समझने व उसका पालन करने की अत्यन्त आवश्यकता है।

मैं सभी अध्यापकों, आचार्यो, माता-पिताओं एवं अभिभावकों से विनम्र निवेदन करता हूँ कि वे स्वयं ब्रह्मचर्य का पालन के विषय पर विचार करें और अपने छात्रों एवं बच्चों को ब्रह्मचर्य का महत्व बतायें ताकि हमारे बच्चे और युवा, जो कि भारत माता की सम्पति हैं- पूर्ण रूप से शारीरिक, आत्मिक और समाजिक उन्नति कर सकें।

किशोर एवं युवा अवस्था – 5

प्रत्येक मनुष्य की 13 से 25 वर्ष तक की अवस्था बहुत नाजुक होती है। 14 वर्ष की आयु से पहले बच्चों के शारीरिक विकास में लगभग कोई विशेष परिवर्तन नहीं होता है। 15 वर्ष से 18 वर्ष की आयु को किशोरावस्था एवं 18 वर्ष से 25 वर्ष की आयु को युवावस्था कहते हैं। इन दोनों अवस्थाओं में शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होना प्रारम्भ हो जाते हैं।

किशोरावस्था में ठोडी एवं जननेद्रिय भाग में बाल आने शुरू हो जाते हैं। आवाज जोरदार होने लगती है। उत्पादक अंग बृद्धि पाकर वीर्य का सम्पादन शुरू कर देते हैं। लेकिन किशोरावस्था की प्रारम्भिक अवस्था में शरीर की हडिडयाँ पूर्ण रूप से विकसित नहीं हो पाती हैं। अतः किशोरावस्था में उत्पादक तत्व पूर्ण रूप से परिपुण्ठ नही हो पाता है।

युवा अवस्था (18 से 25 वर्ष तक) का आरम्भ किशोरावस्था के बाद होता है। इन दोनों ही अवस्थाओं में पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करने से शारीरिक एवं मानसिक शक्ति के विकास में अत्यन्त बृद्धि होती है। इन दोनों अवस्थाओं पर भोजन, जलवायु एवं रहन सहन के ढंग का भी गहरा प्रभाव पड़ता है। अतः ये जल्दी भी आ सकती हैं और देर में भी । किशोरअवस्था का समय से पूर्व आ जाना अथवा इस अवस्था में विवाह करना उचित नहीं है। इस अवस्था में काम भाव का जल्दी जग जाना भी जीवन के लिए हानिकारक है।

आजकल, आधुनिक जीवन शैली किशोरावस्था एवं युवा अवस्था को बहुत अधिक प्रभावित कर रही है। फलस्वरूप, इस अवस्थाओं के बच्चे अज्ञानता – वश ब्रह्मचर्य का उल्लंघन करने की दिशा में प्रेरित हो रहे हैं।

Brahmcharya should be
like a burning fire within the veins.
Swami Vivekanand

स्वभाविक एवं अस्वभाविक जीवन – 6

काम वासना के उदय के समय को ध्यान में रखते हुये जीवन को दो भागों में बांटा जा सकता है:-

(१) **स्वभाविक जीवनः**– आज समाज में स्वाभाविक जीवन नाम मात्र के लिए दीखता है। यह केवल एक कल्पना का विषय बन गया है। ''स्वभाभिक जीवन'' व्यतीत करने का अर्थ है सदाचार का पालन करना, सात्विक भोजन करना, नियमित समय पर सोना व प्रातः काल समय पर उठना, नियमानुसार प्रतिदिन व्यायाम व प्राणायाम करना, टी.बी., इन्टरनेट एवं मोबाईल का प्रयोग उचित रूप में कम से कम करना ।

स्वभाविक जीवन व्यतीत करने वाले युवक एवं युवतियों को किशोर अवस्था तथा युवाअवस्था कभी अशान्त नहीं करती। उनके सामने इन्द्रिय निग्रह की समस्या कभी पैदा ही नहीं होती। परन्तु आज के इस दूषित समाजिक वातावरण में मनुष्य की स्वभाविक जीवन शैली पर विचार प्रकट करना बड़ा जोखिम का काम है। अतः आजकल ''अस्वभाभिक जीवन'' जिसमें अधिकतर मनुष्य ब्रह्मचर्य के मूलभूत नियमों का उल्लंखन करते रहते हैं, को समझने की आवश्यकता है।

(२) **अस्वभाविक जीवनः**– आज हमारे समाज में अधिकतर स्त्री-पुरूष अप्राकृतिक जीवन व्यतीत कर रहे हैं। चारों तरफ इन्द्रिय-निग्रह का अत्यन्त अभाव देखने को मिल रहा है। संयम नाम मात्र को भी नहीं रहा ।

अस्वभाविक जीवन में ब्रह्मचर्य दो तरह से टूटता है-

(क) जानबूझ कर संयम तोडना। इसमें मुख्य रूप से आत्म व्यभिचार (हस्तमैथुन आदि), पत्नी व्यभिचार तथा वैश्या-व्यभिचार आते हैं ।

(ख) बिना जाने संयम टूट जाना - इसमें मुख्य रूप से स्वप्नदोष आता है। इसके अतिरिक्त इसमें वासना, इन्द्रिय शक्ति व प्रजन्न कार्य, मानसिक व वाचिक ब्रह्मचर्य का उल्लंखन भी सम्मलित है जो अधिक हानिकारक है।

वीर्य ही बल है और बल का नाम ही वीर्य हैं : उपनिषत्

वासना, इन्द्रिय शक्ति व प्रजन्न कार्य – 7

किसी भी इन्द्रिय के प्रयोग में - मुख्य रूप से रसास्वादन एवं योन-कार्य में अधिकता बरतना - की आदत को वासना कहते हैं। वेद में वासना की बहुत ही अधिक निन्दा की है व इसे आत्मघाती बताया है।

आग और बिजली की उपयोगिता सभी को मालूम है। इसी प्रकार ज्ञानेन्द्रियों व कर्मेन्द्रियों की उपयोगिता है। हमारी सभी गतिविधियाँ इन्हीं के सहारे चलती हैं। आग और बिजली की तरह ज्ञानेन्द्रियों व कर्मेन्द्रियों की क्षमता भी असाधारण है। जिस प्रकार आग व बिजली में थोड़ी सी असावधानी बरतने से जोखिम हो सकती है उसी प्रकार इन्द्रियों के दुरूपयोग से मनुष्य को शारीरिक व अध्यात्मिक हानि हो सकती है। अतः इनका योजनाबद्व अच्छे प्रयोजनों के लिए उपयोग करना ही लाभदायक है अन्यथा अनर्थ होना आवश्यक है।

ईश्वर ने इन्द्रियों में दो विशेषतायें दी हैं- जीवन के महत्वपूर्ण कार्यो का करना एवं जीवन यापन के लिए सीमा में रहकर मनोरंजन का लाभ उठाना । यह दोनों कार्य सीमा एवं संयम में रहकर ही सोभनीय एवं लाभदायक होते हैं। इन्द्रियों द्वारा उपयोगी कार्यो में बहुत अधिक कार्य करना भी उनकी कार्यक्षमता को धीरे-धीरे नष्ट या कम कर देता है।

इन्द्रियों में, ब्रह्मचर्य को ध्यान में रखते हुये, स्वादेन्द्रिय व जननेन्द्रिय प्रमुख हैं। चटोरेपन की वासना स्वास्थ्य को धीरे-धीरे नष्ट करके मनुष्य के अकाल मृत्यु का कारण बनती हैं। जो इस वासना में लिप्त हो जाते हैं, वे सदैव कष्ट उठाते हैं। इसी प्रकार जननेन्द्रिय का मुख्य कार्य मूत्र त्याग व गोंण कार्य प्रजनन है। ईश्वर की इच्छा है कि हर जीवधारी का वंश, कर्मानुसार, चलता रहे। इसलिए मुत्रेन्द्रिय को ही कभी-कभी प्रजनन कार्य में प्रयोग करने के लिए बनाया गया है।

प्रजनन में पति व पत्नी दोनों को ही असाधारण दायित्व उठाना पढ़ता है। जोखिम उठाना पढ़ता है। प्रजनन कार्य को रूचिपूर्ण बनाने के लिए परम पिता परमात्मा ने रति क्रिया में एक उन्मादी रस जोड़ दिया है जिससे प्रेरित होकर प्राणी

उसमें आकर्षित होता है और प्रजनन क्रिया को पूर्ण करता है।

आजकल अधिकतर लोग प्रजनन का लक्ष्य भूलकर वासना के लिए इस कर्मेन्द्रिय शक्ति का दुरूपयोग कर रहे हैं। जिह्वा के स्वाद की तरह यौन-कार्य में भी अति बरतते हैं व जीवन शक्ति के भण्ड़ार को धीरे-धीरे नष्ट करते जा रहे हैं। लेकिन हमें याद रखना चाहिये कि प्रकृति की अदालत ऐसे व्यक्तियों को कभी माफ नहीं करती है, कठोर दण्ड देती है।

स्वादेन्द्रिय व जननेन्द्रियों की वासना का उपरोक्त वर्णन/ पहलू अन्य इन्द्रियों पर भी समान रूप से लागू होता है। अतः इस अनर्थ से वचना ही हमारे हित में है।

Death is hastened by letting out semen
from the body;
life is saved and prolonged by preserving it.
Shiva Samhita

The preseuce of brahmcharya in the mind,
the body and the speech results in
wonderful power of mind, wonderful power of
body and wonderful power of the speech.
Dadasri

संयामित, अनुशासित एवं वासना रहित जीवन जीना ब्रह्मचर्य है।

शरीर के उत्पादक अंग, उनका उद्देश्य एवं उपयोगिता — 8

हमारे शरीर में जिस प्रकार हृदय, पेट, आँख, कान आदि हैं उसी प्रकार से उत्पादक अंग भी हैं। हमारे सभी शारीरिक अंग उपयोगी हैं, पवित्र हैं। प्रत्येक अंग के बारे में ठीक-ठीक ज्ञान हमें होना चाहिये, उनका उद्देश्य के बारे में ठीक-ठीक जानकारी का होना भी अति आवश्यक है ताकि उनका दुरूपयोग न हो सके। अतः शरीर के किसी भी अंग की चर्चा करना - उत्पादक अंग अथवा अन्य अंग - उचित है। **उत्पादक अंगो के बारे में ठीक समय पर बच्चों के साथ चर्चा करना, उनके हित में है अन्यथा वे कहीं न कहीं से उत्पादक अंगों के सम्बन्ध में ज्ञान — ठीक अथवा गलत—पा ही लेते हैं।**

पुरूष के उत्पादक अंग शरीर के बाहर स्थित होते हैं जबकि स्त्री के उत्पादक-संस्थान के अंग शरीर के भीतर पाये जाते हैं। इस पुस्तक में केवल पुरूष के उत्पादक संस्थान का ब्रह्मचर्य के दृष्टिकोण से प्रारम्भिक व सामान्य ज्ञान का वर्णन सूक्ष्म में किया जायेगा।

शिशन :— पुरूष की जननेद्रिय को शिशन कहते हैं। इसका पहला कार्य मूत्र त्याग करना व दूसरा कार्य, वीर्य का परिपक्व अवस्था में, सन्तान उत्तपत्ति करना है। परिपक्वावस्था से पूर्व बुरे विचार अथवा कुचेण्ठाओं से यह अंग शिथिल होने लगता है, कमजोर होने लगता है। इस अंग में अनेक रक्त वाहिनी प्रणालिकायें रहती है। काम भाव के विचारों से शरीर का खून इन प्रणालिकाओं की तरफ जाने लगता है और जननेन्द्रिय उत्तेजित होने लगती है। यह खून कुछ देर जननेन्द्रिय में रूक कर शक्ति रहित हो जाता है। ऐसी भारतीय आयुर्वेद में मान्यता है। उत्तेजना खत्म होने पर यह गन्दा खून पुनः शरीर में गति करने लगता है और शरीर के खून की शुद्धता को प्रभावित करता हुआ स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है।

मुण्डाग्र चर्म :— शिशन का अगला भाग पतली त्वचा से ढका होता है। इस

बड़ी हुई त्वचा को मुण्डाग्र चर्म कहते हैं। मुण्डाग्र चर्म के अन्तः पृष्ट पर छोटी - छोटी ग्रन्थियाँ होती हैं। जिनमें से एक खास प्रकार का स्त्राव निकलता है इस त्वचा को सप्ताह में एक या दो बार (स्नान करते समय) मुण्ड़ पर से हटाकर स्त्राव को धो डालना चाहिये अन्यथा यह इकठ्ठा होकर उत्तेजना व खुजली पैदा करता है। मुण्डाग्र चर्म में शरीर की अनेक शिरायें पहुचती हैं। अतः इसको नियमित रूप से **धार्मिक भावना के साथ साफ रखना व स्नान कराना सम्पूर्ण मस्तिष्क में शीतलता पहुचाता है और मनुष्य अनुचित उत्तेजना से बच जाता है।**

मुण्ड़ :— यह मूत्र - प्रणाली का मुख है। इसमें से भी एक प्रकार का स्त्राव बहुत धीरे-धीरे निकलता रहता है। मुण्ड की त्वचा व मुण्ड बड़ा नाजुक होता है। अतः धोने के सिवा इसे कभी भी छूना नहीं चाहिये । मुण्ड को उत्तेजना से बचाने के लिए सदैव ढीले वस्त्र पहनने चाहिएं ।

मूत्र—प्रणाली:— इसके दो कार्य हैः-

(१) मूत्राशय में स्थित मूत्र को बाहर निकालना और
(२) शुक्राशय में स्थित शुक्र को बाहर निकालना ।

यह मूत्र-प्रणाली एक समय में एक ही कार्य करती है।

शुक्राश्य :— यह कई कुण्डलियों तथा कक्षों का बना हुआ है। यह गुदा एवं मुत्राशय के बीच में स्थित है। अण्डकोषों से स्रवित वीर्य इसमें संचित होता है। गुदा और मुत्राशय जब भरे हुये होते हैं, उस स्थिति में शुक्राश्य पर अनुचित दबाव पड़ता है। इससे उत्तेजना होती है और वीर्य स्खलित हो सकता है अन्यथा यह वीर्य या तो शरीर में खप जाता है या मूत्र प्रणाली से सम्भोग के समय बाहर निकल कर सन्तान उत्त्पति में काम आता है।

अण्ड़कोश :— अण्डकोश अण्डों की सुरक्षा के लिए बनी हुई थैली का नाम है। इसमें एक अण्ड दाँई और दूसरा अण्ड बाँई और रहता हैं। इस थैली में दोंनो

अण्ड अलग-अलग विभाग में रहते हैं। किशोरावस्था में घुंघराले बाल इस थैली की त्वचा पर निकल आते हैं। इस त्वचा व अण्डकोश को समय-समय पर साफ करना चाहिये ताकि खुजली न हो सके।

अण्ड :— दाँया अण्ड बायें अण्ड से कुछ बड़ा व भारी होता है। इनमें ही वीर्य कीट बनते हैं। यह बहुत कोमल होते हैं अण्डकोश में थोडी सी भी चोट लगने पर स्वास्थ्य को भारी हानि हो सकती है। कभी-कभी मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है।

पुरूष के अण्ड की तरह स्त्री में 'ओवरी' होती है जिसमें रजःकण प्रति मास मासिक धर्म के बाद निकलता है । स्त्री की ओवरी शरीर के भीतर होती है।

Teach the boys the system of brahmcharya.

Swami Vivekanand

शुक्रकीट एवं वीर्य — 9

शुक्रकीटः— इसे अंग्रेजी में ''स्पर्मेटोजोआ'' कहते हैं। उत्तेजना के समय हजारों शुक्रकीट अण्डकोशों में से निकलकर शुक्रवाहिनी से शुक्र-सारिणी तक सभी अंगो को भर देते हैं और एक द्रव्य में तैरते रहते हैं। जिस पुरूष के वीर्य में यह जीवणु नहीं होते, वह नपुंसक कहलाता है। यह शुक्रकीट तथा ये द्रव्य मिलकर वीर्य कहाते हैं। सम्भोग के समय शुक्रकीट स्त्री के शरीर में प्रवेश करके रजःकण की खोज में इधर-उधर घूमने लगते हैं और रजःकण मिलते ही कोई न कोई शुक्र कीट उससे संयुक्त हो जाता है तथा गर्भ ठहर जाता है ।

पुरूष 25 वर्ष और स्त्री 16 वर्ष से पहले सन्तान उत्तपत्ति के लिए परिपक्व नहीं होते । ऐसी वेद में मान्यता है।

वीर्यः— इसको शुक्र, तेज, रेतस, बीज, इन्द्रिय या सीमन भी कहते हैं। मनुष्य के शरीर का तत्त्व भाग वीर्य है। भोजन के पचने पर रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य उत्पन्न होता है। यह शरीर का जीवन और आधार है।

स्त्री के इस सातवें सार पदार्थ को ''रज'' कहते हैं। दोनों में भिन्नता है। वीर्य चिकना और सफेद होता है। ''रज'' लाख की तरह लाल होता हैं।

वीर्य तथा ''रज'' बनाने में शरीर को बहुत अधिक मेहनत करनी पड़ती है। थोड़े से वीर्य को बनाने के लिए खून की पर्याप्त मात्रा की आवश्यकता होती है। अतः वीर्य को नष्ट करने का अर्थ है अत्याधिक रक्त का नाश करना। आयुर्वेद के इस सिद्वान्त से अब पाश्चात्य के विज्ञानिक भी सहमत हैं।

भारतीय तथा पाश्चात्य के विद्वानों का मानना है कि 40 औंस रूधिर से एक औंस वीर्य बनता है। एक बार में मनुष्य का सम्भोग में कम से कम डेढ़ तोला वीर्य बाहर निकल जाता है जो कि एक मास में बनता है। एक मास के पश्चात जो वीर्य या रज बनता है, इकठ्ठा होता है। वह अत्यन्त जीवनी-शक्ति से भरा हुआ होता है। ऐसे वीर्य या रज की, यदि गर्भाधान के लिए आवश्यकता न हो, तो शरीर से पृथक न करना ही स्वास्थ्य के लिए उचित है। इससे मनुष्य दीर्घायु होता है।

ब्रह्मज्ञान के बिना किसी की मुक्ति नहीं हो सकती : शंकराचार्य

विवाहित जीवन सुखी होता है । इतना मूल्यवान पदार्थ है यह वीर्य । यह जीवन शक्ति का सार है। इस अमूल्य रत्न को विषय–आनन्द के लिए कम से कम प्रयोग करने में ही समझदारी है।

वीर्य की उपधातु को ओज कहते हैं। यह स्वतन्त्र एवं सर्वश्रेष्ट तत्व है। यह वीर्य की शक्ति के रूप में सारे शरीर में रहता है। यह चिकना, शीतल, स्थिर व उज्जवल होता है। यही शरीर में तेज व बल को बड़ाता है। यह वीर्य की अधिकता से बढ़ता है और न्युनता से घटता है। वीर्य की रक्षा करने से ओज का नाश नहीं होता । ऐसी मान्यता है कि जब तक शरीर में बीर्य रहता हैं तब तक शरीर शक्तिशाली एवं स्वस्थ्य रहता है। मृत्यु उपरान्त वीर्य पूर्ण रूप से तुरन्त समाप्त हो जाता है।

अन्तः स्राव :– अण्डकोशों में से दो प्रकार का रस उत्पन्न होता है। (१) भीतरी रस। इसको ''इण्टरनल सिक्रीशन'', अन्तः स्राव या हारमोन कहते हैं। अन्तः स्राव हर समय अण्डकोशों से होता रहता है और शरीर में अन्दर ही अन्दर खपता रहता है। यह आँखो को तेज, मुख को आर्कषक व शरीर के सभी अंगो को सुडोल बनाता है। किशोरावस्था में हर एक के चेहरे पर सलोनापन होता है। यह अन्त स्राव के शरीर में खपने के कारण ही होता है। आयुर्वेद में इस अन्तः स्राव को ही ओज कहते है।

बहिः स्राव :– अण्डकोशों से निकलने वाले दूसरे रस को बाहरी रस ''एक्सटरनल सिक्रीशन'' या बहिः स्राव कहते हैं। यह पुरूष जीवन में निरन्तर नहीं होता । साधारणतयः यह प्रक्रिया 18–20 की आयु से शुरू होकर 60 वर्ष की आयु तक रहती है। स्त्री के शरीर में यह प्रक्रिया 12–15 की आयु में शुरू होकर 45–50 वर्ष की अवस्था तक रहती है।

भीतरी या बाहरी - किसी भी वीर्य शक्ति का ह्रास हमारे स्वास्थ्य व बुद्धि के लिए अत्यन्त हानिकारक ही होता है।

कई भारतीय व पाश्चात्य के विद्वानों का मत है कि वीर्य का नाश मस्तिष्क का नाश है क्योंकि उनके मत में, वीर्य तथा मस्तिष्क दोनों को बनाने वाले रसायनिक पदार्थ एक ही हैं। मस्तिष्क तथा वीर्य में कोई खास सम्बन्ध

अवश्य है और वीर्य के नाश का दिमाग पर असर अवश्य पड़ता है। यह मत उचित ही प्रतीत होता है ।

युवा अवस्था आने पर बहिःस्राव भी धीरे-धीरे निरन्तर होने लगता है और थोड़ी-थोड़ी मात्रा में वीर्यकोश में संचित होने लगता है। वहाँ से यह शरीर में खपता रहता है अन्यथा वीर्यकोश के भर जाने पर इसका निकास तीन प्रकार से होता हैः-

(१) यह अपनी इच्छा से निकाला जा सकता है । सन्तान उत्पत्ति के लिए इसका प्रयोग दोषयुक्त नहीं कहा जाता। अन्य किसी भी तरीके से या रूप में इसका नाश करना शारीरिक व मानसिक शक्ति के लिए हानिकारक है।

(२) गुदा और मुत्राशय के भरा होने पर शुक्राशय पर अधिक जोर पड़ता है जिसके कारण उत्तेजना होने पर यह स्वयं बाहर निकल जाता हैं। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे बचने के लिए पेट सदा साफ रखना, कब्ज न होने देना और शौच के समय जोर नहीं लगाना चाहिये।

(३) सोते हुये, मन में कोई गन्दा स्वप्न आने पर, वीर्यपात (स्वप्न दोष) हो जाता हैं। यह भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

Veerya is all power.
Veerya is all money.
Veerya is the essence of life,
thought and intelligence.
Swami Chidananda

बीर्य रक्षण के लाभ — 10

(१) शरीर में बल, तेज, ओज और उत्साह की वृद्धि होती है।
(२) शरीर निरोग रहता है अथवा रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है। वासना रूपी कुरोगों का नाश होता है।
(३) आयु लम्बी, शरीर सुन्दर व स्वस्थ्य, बुद्धि तीव्र व पराक्रमी होती है।
(४) सन्तान निरोग, आयुष्मान और बलवान होती है।
(५) स्त्री-सुख व पारिवारिक सद्व्यवहार बढ़ता है।
(६) चित्त प्रसन्न रहता है, जीवन में पूर्ण सफलता मिलती है।
(७) स्मरण शक्ति व आयु बढती है।
(८) इससे शान्ति और आत्मज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। इससे अन्तःकरण पवित्र और शान्त रहता है।
(९) मनुष्य दिव्य ज्ञान व सच्चे अनुभव का अधिकारी बनता है।
(१०) देश, धर्म और समाज की सेवा के लिए वीर्य रक्षण अति उपयोगी है।

Practice of brahmcharya gives good health, inner strength, peace of mind and long life.
Swami Sivananda

वीर्य नाश से हानियाँ — 11

(१) मन मलीन, शरीर हीन और आत्मा अनुत्साही बन जाता है।
(२) कुछ समय बाद जोड़ों और रीढ़ की हड्डी में दर्द होने लगता है।
(३) रात को नींद आने में परेशानी शुरू होने लगती है।
(४) पाकस्थली की उण्णता धीरे-धीरे कम होती जाती है और फलस्वरूप अन्न/भोजन नहीं पचता।
(५) मस्तिष्क व स्नायु-मण्ड़ल पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
(६) मस्तिष्क खोखला होने लगता है। स्मृति और बुद्धि कम होने लगती है।
(७) धीरे-धीरे मानसिक व शारीरिक रोग घेरने लगते हैं।
(८) हृदय पर, वीर्य निकलते समय, धक्का लगता है जिससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं। सन्तान निर्वल उत्पन्न होती है।
(९) स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और कार्य करने को जी नहीं करता है।
(१०) बुढापा जल्दी आने लगता है। बार-बार वीर्य को शरीर से बाहर निकाल देने से मनुष्य का शारीरिक विकास और सौन्दर्य नष्ट होता जाता है। मनुष्य नपुंसक तक हो सकता है।
(११) आत्मिक शान्ति, आनन्द, साहस, धैर्य व वीरत्व धीरे-धीरे खत्म होने लगता है।
(१२) अन्तरात्मा का बल धीरे-धीरे लुप्त हो जाता है।
(१३) आत्म विश्वास खत्म होने लगता है। जीवन निराशात्मक होने लगता है।
(१४) धैर्य और उत्साह समाप्त होने लगता है।
(१५) अन्तःकरण अपवित्र और दुर्बल होता जाता है।
(१६) ईश्वर भक्ति व ध्यान में सफलता नहीं मिलती।

फलस्वरूप मनुष्य ईश्वर साक्षात्कार/अनुभूति का अधिकारी नहीं रहता है।

ब्रह्मचर्य से ही ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने की योग्यता प्राप्त होती है : ऋषिवर पिरपलाद

वीर्य नाश से बचने के उपाय – 12

(१) भोजन शुद्ध तथा सात्विक लेना चाहिए।
(२) मिर्च, मसाले, मिठाई, खटाई का प्रयोग कम किया जाना चाहिये।
(३) चाय, कॉफी, पान, तम्बाकू, सिगरेट, शराब आदि नशीले पदार्थो का प्रयोग पूर्णतयः बन्द करना चाहिये।
(४) जल्दी सोना, जल्दी उठना, नियमित रूप से शौच जाना, पेट साफ रखना, व्यायाम, योग, आसन व प्राणायाम आदि क्रियायें नित्य समय पर प्रति दिन करनी चाहिये।
(५) गन्दे उपन्यास न पढ़ना और प्रेम सम्बन्धी फिल्में, पाश्चात्य-फिल्में, टी. वी. सीरियल व नाच आदि न देखने चाहियें ।
(६) स्वाध्याय करना व सत्संग सुनना जीवन का भाग बनायें।
(७) इन्द्रिय-स्पर्श वेमतलब न करना चाहिये।
(८) जननेन्द्रिय को अनावश्यक छूना या इसका दुरूपयोग नहीं करना चाहिये ।
(९) जननेन्द्रिय को ईश्वर द्वारा दी गई उत्पादक-शक्ति का चिन्हमात्र मानना चाहिये ।
(१०) इसकी सफाई नियमानुसार एक धार्मिक कार्य व शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से करनी चाहिये।
(११) ज्ञान की साधन - पांच इन्द्रियों-आँख(रूप), कान(शब्द), नाक(गन्ध), त्वचा(स्पर्श) एवं जिव्हा (रस) को वेदों में ईश्वर द्वारा बताये गये उद्देश्य से विचलित नहीं होने देना चाहिये। इनमें से प्रत्येक इन्द्री को वश व संयम में रखना चाहिये । मन के विचलित होने पर एवं मौका मिलने पर रूप, रस, शब्द, गन्ध, स्पर्श - सभी द्वारा मनुष्य का संयम टूटता है। इसलिए खाली नहीं बैठना चाहिये और ऐसे गलत मोंकों से बचना चाहिये ।

ब्रह्मचर्य और अहिंसा शारीरिक तप है : योगीराज कृष्ण

ईश्वर द्वारा प्रदान की गई इन इन्द्रियों का सही प्रयोग करें—दुरूपयोग नहीं।

(१२) इन्द्रियों का दुरूपयोग न करने का संकल्प प्रतिदिन प्रार्थना के समय करें। इस संकल्प शक्ति को दृढ बनाने का निरन्तर अभ्यास करें।

(१३) एकान्त में खाली बैठना एवं बुरी संगत छोड़ दें।

(१४) ठालीपन, कुत्सित संकल्प तथा चिन्ता-यह तीनों मानसिक रोग हैं। सदैव अच्छे कार्यो में व्यस्त रहें ताकि ये आप की मानसिक षक्ति को हानि न पहुँचा सके।

Married people should understand the true function of marriage,and they should not violate brahmcharya except with a view to progency.

Mahatma Gandhi

काम विकारों को रोकने के उपाय — 13

(१) ब्रह्ममुहूर्त में जागने से मन की सद्वृत्तियां जागृत होती हैं। काम विचार नहीं उठते।

(२) प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास व रोज ब्रह्मचर्य पालन करने का संकल्प लेने से हृदय व मस्तिष्क में काम विकार पर संयम रहता है।

(३) उचित योगाभ्यास निरन्तर करने से वीर्य नष्ट नहीं होता व शरीर में धीरे-धीरे खपता रहता है । दैनिक व्यायाम से भी इन्द्रियों के दमन की शक्ति मिलती है।

(४) वैदिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करने से और वैदिक सत्संग में भाग लेने से मन और मस्तिष्क को शक्ति मिलती है। काम विकार नहीं उठते हैं ।

(५) कोपीन(लंगोट) धारण करने से मन और इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है।

जिस समय मन में काम वासना के विचार उठने लगें, तब निम्नलिखित में से एक या दो क्रियायें करें :—

(१) शीतल जल से सिर को धोंए या एक या दो गिलास ठंडा जल तुरन्त पियें।

(२) ठडें जल से स्नान भी कर सकते हैं।

(३) कोई खट्टा फल खायें।

(४) दस मिनट तक लम्बा गहरा धीमा श्वास प्रश्वास (मौसम के अनुसार अधिक/कम) लें और किसी भी कार्य में व्यस्त हो जायें।

(५) कोई धार्मिक या वैदिक ग्रन्थ पढना शुरू कर दें।

(६) लम्बा, गहरा, धीमा श्वास लेकर, छोड़ते हुये मन ही मन में ओ३म् या गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें।

(७) यदि प्रातःकाल या सायंकाल है तो ''वैदिक सन्ध्या का पाठ लेखक द्वारा लिखित पुस्तक ''वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि'' के अनुसार करें ।

ऊपर लिखे जो भी उपाय अच्छे लगें, अवश्य करें । निश्चय ही काम विचार से शीघ्र मुक्ति मिल जाती है।

ब्रह्मचर्य के बल से ही मनुष्य ऋषिलोक को जाता है : कपिलमुनि

मैथुन की परिभाषा
व
इसके आठ अंग /लक्षण — 14

वीर्य को व्यर्थ नाश करने की क्रिया को "मैथुन" कहते हैं। मैथुन क्रिया में प्राकृतिक या अप्राकृतिक रूप से मनुष्य का वीर्य अपना स्थान छोड़कर ज्ञात या अज्ञात अवस्था में बाहर निकल जाता है। निःसन्देह मैथुन से वीर्य, आयु, स्वास्थ्य और यश की हानि होती है।

मैथुन आठ प्रकार का होता है। एक भी मैथुन में रूचि लेने से धीरे-धीरे मनुष्य सम्पूर्ण मैथुन में प्रवेश कर जाता है। प्रत्येक मैथुन का परिणाम वीर्य नाश ही होता है। वीर्य के कण अपना स्थान छोडकर अण्डकोश में पहुंच जाते हैं और अवसर पाकर किसी न किसी रूप में बाहर निकल जाते हैं।

युवाओं, युवतियों व ग्रहस्थियों से विनम्र निवेदन है कि निम्नलिखित दस प्रकार के मैथुनों से स्वयं को बचा कर रखेंः-

(१) **स्मरणः**— प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में देखी हुई या सुनी हुई स्त्री या पुरूष के रूप का ध्यान रखना।

(२) **वर्णनः**— स्त्रियों के गुण व शक्ल का वर्णन करना या उनके बारे में सोचना।

(३) **क्रीड़ाः**— स्त्रियों के साथ हास परिहास या खेल खेलना।

(४) **प्रेक्षणः**— किसी भी स्त्री या पुरूष को काम दृष्टि या सुन्दरता की दृष्टि से बार-बार देखना या घूरना।

(५) **गुप्त — वार्तालापः**— स्त्री एवं पुरूष के द्वारा एक दूसरे के साथ गुप्त रूप से काम वासना सम्बन्धी बातें करना।

(६) **संकल्पः**— स्त्री को देखकर/उसके गुण सुनकर, उसे पाने की मन में कामना लाना।

(७) **आनन्दः**— सहवास में आनन्द की कल्पना करके स्त्री को पाने का प्रयत्न करना।

ब्रह्मचर्य व्रतधारण करने वालों को मोक्ष (स्वर्गीय सुख) मिलता है : सनत्सुजातमुनि

---

(८) **साक्षात् मैथुनः—** स्त्रियों के साथ सम्भोग करना।

नोटः- किसी प्रकार का भी मैथुन हमारी मानसिक, अध्यात्मिक व शारीरिक शक्ति को प्रभावित करने वाला कार्य है। हानिकारक है । इससे हमारी आत्मा में आत्म–ग्लानि का भाव पैदा होता हैं।

लेकिन वैवाहिक जीवन में संयम में रहकर सन्तान उत्पत्ति के उद्देश्य से सम्भोग करना उचित है। वेदानुकूल है ।

Practice of Brahmcharya gives good health,
inner strenght, peace of mind and long life.
It augments memory, will force and brain power.

Swami Sivananda

मनुष्य का बल वीर्य के अधीन है : वैधक

हस्त मैथुन (आत्म व्यभिचार) – 15

मनुष्य की जननेन्द्रिय एवं मूत्र प्रणाली अन्य अंगों की तरह आवश्यक व पवित्र है। यह ईश्वर द्वारा दी गई उत्पादन-शक्ति की प्रतिनिधि है। गन्दे वातावरण एवं अनुचित खान पान के कारण मनुष्य इसी सन्तानोत्तपत्ति शक्ति का अपमान व दुरूपयोग जानबूक्ष कर अथवा अज्ञानता पूर्वक कर बैठता है। कृत्रिम साधनों द्वारा, हस्त स्पर्श से, उल्टा लेटकर या किसी प्रकार से दबाव डालकर या वासना का मानसिक चिंतन करके मनुष्य जननेन्द्रिय को उत्तेजित कर देता है और वीर्य को शरीर से बाहर, कुछ क्षण के आनन्द के लिए, निकाल देता है। इसी को हस्तमैथुन या आत्म व्यभिचार कहते हैं ।

हस्तमैथुन एक कुकर्म है। प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है । इसमें हाथ के द्वारा वीर्य स्खलन किया जाता है। अज्ञानता और बुरी संगति के कारण किशारोवस्था में बच्चे अथवा युवा इस दुष्कर्म में प्रवेश कर जाते हैं। प्रारम्भ में उन्हें इससे कुछ आनन्द सा प्रतीत होता है। लेकिन इसके द्वारा जो शरीर की मानसिक एवं शारीरिक शक्ति क्षीण होती है, जो रोग उत्पन्न होते हैं, वे स्थायी होते हैं। दुःखदायी होते हैं।

हमें सदैव याद रखना चाहिये कि प्रकृति इस कुकर्म को कभी भी माफ नहीं करती है। अतः इससे हुई हानि की पूर्ति, अनेक उपायों के करने के बाद भी, होना असंभव है।

आजकल समाज में यह मैथुन विधार्थियों एवं युवकों में बहुत फैलता जा रहा है। यही नहीं, बड़े-बड़े पढ़े लिखे लोग भी इसका शिकार हो रहे हैं । यह रोग बड़ा भयानक है। मनुष्य इसको छिपकर व अकेला करता है। धीरे-धीरे मनुष्य इसका गुलाम हो जाता है और यह क्रिया धीरे-धीरे गम्भीर बीमारी का रूप धारण कर लेती है। मनुष्य मानसिक रोगी हो जाता है । लाख कोशिश करने पर भी यह आदत नहीं छूटती।

वीर्य के अभाव अथवा अपर्याप्त होने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं – सूक्ति

हस्तमैथुन के कारण – 16

(१) हस्तमैथुन के दुष्प्रभावों का ज्ञान न होना।

(२) मुत्रेन्द्रिय की ठीक प्रकार से नियमित सफाई न करना । इसके कारण खुजली होने लगती है और युवकों का हाथ जननेद्रिय पर जाने लगता है और हस्तमैथुन की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

(३) उलटे लेटकर पढ़ने या सोने से भी इन्द्रिय पर दबाव पड़ता है और कभी-कभी हस्तमैथुन की प्रवृति हो जाती है।

(४) गर्म प्रकृति का भोजन व पेय पदार्थो के अधिक सेवन से भी जननेन्द्रिय में उत्तेजना जल्दी होती है।

(५) स्कूल या कालिज में बुरी संगति में रहकर बच्चे इस दुष्प्रवृति का शिकार हो जाते हैं।

(६) कुछ लोगों को अधिक चिन्ता करने से भी, वीर्य स्खलित, स्वपन दोष के रूप में हो जाता है।

(७) वासना वाले सिनेमा, नाटक देखना, गन्दे नाविल, पुस्तकें पढ़ना, अश्लील चित्रों को - किताबों या इण्टरनेट पर देखना आदि कारणों से भी मन में उत्तेजना एवं कामुकता आती है। फलस्वरूप युवक हस्तमैथुन के शिकार हो जाते हैं।

(८) खाली समय में सुन्दर स्त्रियों के बारे में सोचना, उनके चित्र देखना अथवा मन में वासना सम्बन्धी विचार लाना भी हस्तमैथुन का एक कारण है।

(९) तंग कपड़े पहनना भी उत्तेजना को उत्पन्न करते हैं।

मनुष्य का सब अनुष्ठान किया हुआ कार्य ब्रह्मचर्य के नाश से नष्ट हो जाता है।

हस्तमैथुन के परिणाम व हानियाँ — 17

(१) वीर्य में कैलशियम और फासफोरस बहुत अधिक मात्रा में होता है जोकि जीवन के संचालन के लिए अति आवश्यक है। हस्तमैथुन से वीर्यनाश होकर शरीर धीरे-धीरे निर्बल हो जाता है। शक्ति क्षीण हो जाती है। जननेन्द्रिय की नसें ढीली पड़ जाती है । इन्द्रिय की निर्बलता एवं शरीर में रूधिर की कमी के कारण धीरे-धीरे दृष्टि में कमी, सिर में दर्द, पैर और जोडों में दर्द, कब्ज, बुद्धि की तीव्रता में कमी, स्वप्नदोष, प्रमेह और तपैदिक जैसी भयंकर बिमारियां उत्पन्न होने लगती हैं।

(२) वीर्य नाश से शरीर में रूधिर की कमी होती जाती है। अतः वीर्य नाश करने वाले को रूधिर की कमी सम्बन्धी सब बिमारियाँ धीरे-धीरे घेरने लगती हैं।

(३) वीर्य नाश से स्नायुओं में दुर्बलता आ जाती है उनमें वीर्य धारण करने की शक्ति नहीं रहती । लिंग की मांसपेशियां कभी-कभी टूट जाती हैं और लिंग में सूजन भी आ जाती है ।

(४) इससे पाकस्थली की उष्णता समाप्त होती जाती है। फलस्वरूप धीरे-धीरे अन्न/भोजन पचना कम होता जाता है।

(५) हृदय कमजोर होता जाता है । बहुमूत्र की बीमारी लग जाती है। सोते सोते स्वप्नदोष होने लगता है।

(६) हस्तमैथुन के कारण कभी-कभी व्यक्ति मानसिक तनाव के कारण मानसिक रोग से पीढ़ित व पागल होते हुये भी पाये गये हैं।

(७) हस्तमैथुन के कारण इन्द्रिय आगे से मोटी और पीछे से कुछ पतली हो जाती है। फलस्वरूप उसकी उत्पादक शक्ति धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। इसके अतिरिक्त लम्बे समय में इन्द्रिय कभी-कभी उत्तेजित होना बन्द कर देती है।

(८) हस्तमैथुन द्वारा शुक्रकीटों के बाहर निकलने पर मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक शक्ति धीरे-धीरे समाप्त होने लगती है । जिससे

स्मृति, प्रतिभा, बुद्धि – सभी धीरे-धीरे नष्ट होने लगती है।

(९) यह मन का रोग है। धीरे-धीरे मनुष्य वीर्य-धारण की शक्ति खो बैठता है। उसके उत्पादक अंग अयोग्य हो जाते हैं।

(१०) आत्मबल, आत्मविश्वास एवं इन्द्रिय निग्रह धीरे-धीरे लुप्त हो जाता है।

(११) हस्तमैथुन करने के बाद व्यक्ति प्रायः स्वयं से घृणा करता है ।

(१२) विवाह के बाद, सम्भोग को लेकर, अपनी पत्नी से झगड़ा होने की संभावना बढ़ जाती है।

नोट :

वीर्य नाश का प्रभाव शरीर पर लम्बे समय में होता है। जरूरी नहीं कि उपरोक्त बिमारियाँ / कुप्रभाव तुरन्त हो जायें। लेकिन इसमें सन्देह नहीं कि उपरोक्त बिमारियाँ वीर्य ह्रास के कारण भी उत्पन्न होती है। अनेक कारणों में वीर्य नाश भी उपरोक्त बिमारियों को आमन्त्रित करने में एक कारण है।

Unbroken brahmcharya
is the
secret of power.
Swami Vivekanand

हस्तमैथुन से बचने के उपाय — 18

(१) वीर्य नाश और काम विकार से बचने के उपाय - जो पहले दिये गये है उनका पूर्णतया पालन करें। (पृष्ठ 20—21)

(२) शरीर में वीर्य, ईश्वर द्वारा प्रदान अद्भुत शक्ति से बनता है। इसका नाश करना महापाप है। ईश्वर व प्रकृति इसे कभी भी क्षमा नहीं करते हैं। अतः इस पाप से दूर रहना ही उचित है।

(३) दिन में दो बार शोच जाने की आदत डालें। कब्ज न होने दें।

(४) मन को बलवान बनायें। ईश्वर को साक्षी मानकर नित्य संकल्प लीजिए कि अब यह कुकृव्य कभी नहीं करूंगा।

(५) नित्य ईश्वर-स्तुति-प्रार्थना (वैदिक सन्ध्या या सूक्ष्म प्रार्थना) कीजिए। प्रार्थना के बाद प्रतिदिन उपरोक्त संकल्प दोहरायें और ईश्वर से संकल्प सफल होने में सहायता मांगिए।

(६) सदैव अच्छे कार्यो में व्यस्त रहने की आदत डालिये। कुसंगति से दूर रहें। खाली समय में वैदिक ग्रन्थ पढें **एवं वैदिक ज्ञान के लिए किसी भी आर्य समाज के साप्ताहिक सत्संग में अवश्य जायें।**

(७) समाज में सभी स्त्रियों को बेटी, बहिन या माता - उनकी आयु के अनुसार - मानिये। हृदय या मस्तिष्क में कभी भी काम वासना नहीं उठेगी। इस भावना का अभ्यास रोज मन ही मन में (जब भी किसी स्त्री के दर्शन हों)करें।

(८) जनेन्द्रिय को ईश्वर ने केवल सन्तान उत्पति एवं मूत्र निकास के लिए दिया है। ईश्वर द्वारा दिये गये पवित्र अंग का दुरूपयोग नहीं होना चाहिये अन्यथा ईश्वर व प्रकृति से कठिन दंड मिलेगा। ऐसी भावना मन में सदैव बनाये रखें।

(९) वीर्य नाश से होने वाली हानियाँ (पृष्ट-**19**) का गहनता से चिंतन करे व स्वयं को इनसे बचायें।

स्वस्थ युवा - स्वस्थ भारत

स्वप्नदोष – कारण व चिकित्सा – 19

स्वप्नदोष एक मानसिक रोग है। स्वप्न में शुक्राशय से वीर्य-स्खलन की प्रक्रिया को स्वप्नदोष कहते हैं। इसमें सोते हुये वीर्य बाहर निकल जाता है। स्वप्नदोष नहीं होना चाहिये। यदि एक या दो मास में स्वपनदोष एक बार हो तो डरने की बात नहीं है। फिर भी यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ।

स्वप्नदोष व हस्तमैथुन में अन्तर

स्वप्न 5–10 सैकेन्ड में समाप्त हो जाता है। स्वप्नदोष स्वप्न के समय ही होता है। स्वपनदोष में जो वीर्य शरीर का अंग नहीं बनता, केवल वही निकलता है।

हस्तमैथुन या अधिक विषय भोग में पर्याप्त समय लगता है। इससे मस्तिष्क व हृदय में एक भयंकर धक्का लगता है। वह वीर्य जो शरीर का अंग बन चुका होता है, वह भी पतला होकर शरीर से बाहर निकल जाता है और मनुष्य को शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक रूप से कमजोर करता है।

स्वप्नदोष के कारण

१. उत्तेजक, तले हुये व मीठे पदार्थो का अधिक सेवन करना।
२. अधिक भोजन करना या बार-बार भोजन करना।
४. शारीरिक कमजोरी के कारण भी स्वपनदोष हो सकता है।
५. बुरे वासनायुक्त सपने आना।
६. जननेन्द्रियों की सफाई ठीक प्रकार से न रखना।
७. हस्तमैथुन व अतिमैथुन की आदत छोड़ने के बाद कुछ समय तक स्वपनदोष हो सकता है।
८. कामुक्ता व चिन्ता उत्पन्न करने वाले स्वप्नों का आना।
९. मानसिक व बाचिक ब्रह्मचर्य के नियमों का उल्लंघन करना ।
१०. दिन में अथवा सोने से पहले वासनायुक्त सिनेमा, नाटक, चित्र देखना अथवा गन्दे नाबिल/पुस्तकें पढना या वार्तालाप करना ।

जो विषयों में आसक्त नहीं है, ब्रह्मचारी है।

स्वप्नदोष की चिकित्सा

१. वैदिक ग्रन्थ व उत्तम पुस्तकों का स्वाध्याय करें।
२. प्रेम संबधी नाटक, टी.वी. सीरियल, नाबिल, पिक्चर, पाश्चात्य फिल्में आदि न देखें/न पढें। इन्टरनेट का प्रयोग कम करें।
३. काम-भावना के विचारों को मन में स्थान न दें। यम-नियम का पालन करें।
४. सोने से पहले अच्छे ग्रन्थ पढें।
५. प्रातः व सायं ईश्वर-स्तुति-प्रार्थना -उपासना (वैदिक सन्ध्या) कर के संकल्प लें कि मै बुरे स्वप्नों की समस्या से बाहर निकल आऊँगा। प्रभावित सन्ध्या विधि हेतु **''वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि पुस्तक पढ़ें ।**
६. दिन में अपने विचारों को पवित्र रखें।
७. दिन में प्रातः काल अथवा सायंकाल के समय शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम व आसन का अभ्यास,अपनी आयु और मौसम के अनुसार, रोज करें।
८. स्वप्नदोष के सभी कारणों को दूर करें।
९. बुरी संगत से बचें।
१०. यदि समस्या गम्भीर है तो कुछ समय के लिए आयुवेदिक औषधियों का सहारा लें।
११. समस्या से घबरायें नहीं । अपने रहन सहन की जीवन शैली एवं व्यवस्था को ठीक करें ।
१२. रात को सोते समय अधिक पानी और दूध का सेवन न करें।
१३. रात को लघुशंका (पैशाब) करके सोयें।

दूसरों का उपकार करना सर्वोत्तम कर्म है ।

गुदा–मैथुन – 20

गुदा–मैथुन का अर्थ है पुरूष का पुरूष या बालक के साथ मैथुन करना। गुदा–मैथुन एक अप्राकृतिक क्रिया है। बहुत बड़ा पाप है। सृष्टि में यह प्रथा नाशकारी है। प्रकृति के प्रतिकूल है। कुछ व्यक्ति अपनी स्त्रियों के साथ भी गुदा मैथुन करते हैं तो कुछ पशुओं के साथ। यह ठीक नहीं है। इससे नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यह कर्म बहुत ही नीच है। इस प्रकार वीर्य ह्रास से मनुष्य धीरे–धीरे बल रहित होने लगता है। कोई भी बिमारी उस पर तुरन्त प्रभाव डालती है। जिस पुरूष या बालक के साथ यह क्रिया की जाती है उसके स्वास्थ्य के लिए भी अति हानिकारक है। इससे सदा बचना चाहिये।

समाज में कुछ पुरूषों को गुदा मैथुन करने की बुरी आदत होती है। वे जान पहिचान अथवा परिचित विधार्थियों अथवा युवाओं को एकान्त का अवसर पाकर एवं लालच देकर अपना शिकार बनाते हैं और अपनी वासना की तृप्ति करते हैं। अतः सभी माता–पिता व अभिभावकों से निवेदन है कि इस कुकर्म के प्रति सतर्क रहकर अपने बच्चों और युवाओं की रक्षा करें।

लक्ष्मी (धन) और वीर्य
व्यर्थ में
नहीं गवाना चाहिये।

पत्नी व्यभिचार – 21

आज कल कुछ पुरूषों की ऐसी मान्यता है कि स्त्री का सन्तोष काम भाव से ही हो सकता है अथवा स्त्री में काम भाब पुरूष से कई गुणा अधिक होता है। अतः पति यह आवश्यक ही नहीं समझता कि पत्नी की इच्छा को भी जाना जाय। **यह मान्यता बिल्कुल गलत है। बेदादि शास्त्रों की आज्ञायों के विपरीत है।**

अपनी पत्नी के साथ भी अधिक सम्भोग हानिकारक है। विवाह विलास के लिए नहीं है। उत्तम सन्तान पैदा करने के लिए है। उत्तम राष्ट्र के निर्माण के लिए है। अपनी पत्नी के साथ सहवास पाप नहीं है जब तक यह संयम में रहकर किया जाए अन्यथा वीर्य रक्षा की दृष्टि से यह भी हानिकारक है। जिस वीर्य से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्ति बढती है उसको बिना उद्देश्य के विषय-वासना में नष्ट करना सबसे बडी मूर्खता है।

विवाह के बाद पत्नी को विषय–भोग की सामिग्री समझना एक भयंकर भूल है। पत्नी के मानव अधिकारों का उल्लंघन है। इससे सुख, शान्ति व बल की प्राप्ति नहीं होती। इसे सच्चा प्रेम समझना मूर्खता है।

प्रत्येक - पति पत्नी को समझना चाहिये कि विवाहित होकर विषय-वासना का शिकार हो जाना, शरीर, मन तथा आत्मा के लिए घातक है। पति पत्नी के सम्भोग के लिए स्त्री की स्वभाविक इच्छा का होना अनिवार्य है और यह इच्छा ऋतुधर्म के ठीक बाद ही होती है। प्रकृति का यही नियम है। इस नियम का उल्लघंन करके स्त्री सहवास करना व्यभिचार ही कहा जा सकता हैं। इच्छा न होते हुये भी पत्नी संग करना हस्त मैथुन से भी बुरा है। जीवन साथी अपनी पत्नी को विषय वासना की तृप्ति का साधन-मात्र बना लेना एक बड़ा पाप है और स्त्री के साथ किया गया अन्याय है।

विवाह जैसी पवित्र संस्था की ओट में पत्नी व्यभिचार करना वैदिक आज्ञा का उल्लंघन है।

वीर्य रक्षा से शारीरिक व मानसिक बल बड़ता है।

अतः प्रत्येक ग्रहस्थी से विनम्र निवेदन है कि अपनी पत्नी की रूचि अपने दैनिक कार्यों व सामाजिक कार्यो में उत्पन्न करें और इस पाप से बचें।

पत्नी व्यभिचार से प्रायः
निम्नलिखित समस्याऐं उत्पन्न होती हैं:–

१. स्त्री का सौन्दर्य धीरे-धीरे नष्ट हो जाता है।
२. स्त्री के अंग शिथिल एवं बुद्धि, बल और गुणों का धीरे-धीरे ह्रास होने लगता है।
३. गर्भधारण की शक्ति नष्ट होने लगती है।
४. स्त्री अनेक रोगों का शिकार होने लगती है।
५. जीवन दुखमय महसूस होने लगता है।
६. स्त्री के समाजिक व अध्यात्मिक उन्नति में बाधा आती जाती है जो कि परिवार, समाज व राष्ट्र के लिए भी हानिकारक है ।

दुर्बलता और रोगों
से रक्षा के लिए
ब्रह्मचर्य-पालन करें।

वेश्या व्यभिचार (पर–स्त्री–गमन) – 22

पर–स्त्री–संग - विवाह से पूर्व अथवा पश्चात् - वेश्या व्यभिचार कहलाता है। अपनी स्त्री के अतिरिक्त अन्य स्त्री या वेश्या के साथ सहवास करना एक भंयकर पाप है।

वेश्यावृति एक आर्थिक समस्या और सामाजिक दुर–व्यवस्था का परिणाम है। यह हमारे समाज पर कंलक है। एक वेश्या भी हर एक व्यक्ति के साथ सहवास नहीं करना चाहती। लेकिन धन के लोभ में अथवा आर्थिक परिस्थितियों के कारण वह अनेक व्यक्तियों को अपने पास आने देती है। अनेक व्यक्तियों के साथ, अपनी इच्छा के या आत्मा की आवाज के विरूद्ध, सहवास करने से वह धीरे–धीरे कई बिमारियों से ग्रसित हो जाती है। उसके गुप्त अंगों में विष पैदा हो जाता है। इसका प्रभाव सभी वेश्यावृत्ति करने वाले मनुष्यों पर पड़ता है और ऐसे व्यक्ति भी अनेक बिमारियों से पीड़ित हो जाते हैं । यह रोग एक पीढ़ी तक ही सीमित नहीं रहते अपितु कई पीढ़ियों तक चलते हैं । इस प्रकार अपने धन का नाश करना, वीर्य को नष्ट करना, अनेक बिमारियों को निमन्त्रण देना एक बड़ी महामूर्खता है। इसे कोई भी व्यक्ति बुद्धिमानी नहीं कहेगा। अतः इस पास से बचना चाहिये अन्यथा ईश्वर तो इसकी सजा अवश्य देगा ही । उसके दरबार में किसी भी पाप को क्षमा करने की कोई भी गुजांइस या व्यवस्था नहीं है।

पर–स्त्रीगमन से होने वाली हानियाँ

१. ऐसे व्यक्ति के घर में कभी शान्ति नहीं होती।

२. उसके चरित्र पर अपनी या परस्त्री कभी विश्वास नहीं करती।

३. उसकी समाज में घोर निन्दा होती है।

४. ऐसे मनुष्य और स्त्री की सामाजिक, आर्थिक व धार्मिक उन्नति रूक जाती है।

६. ऐसे व्यक्ति का बुढ़ापा दुखमय हो जाता है ।

आत्म चेतना एवं सद्‌गुण के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करें।

ब्रह्मचर्य और कन्या / स्त्री — 23

स्त्रियों के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य है। **श्रेष्ठ, बुद्धिमान, दीर्घायु व उत्तम सन्तान प्राप्त करने के लिए पुरूष का वीर्य और स्त्री का रज शक्तिशाली, शुद्ध व दोष रहित होना चाहिये।**

आज के वातावरण व सामाजिक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुये, स्त्रियों को कम से कम 18 वर्ष तक और युवाओं को 25 वर्ष तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करके ही ग्रहस्थ आश्रम में प्रवेश करना चाहिये। इस अवस्था में दोनों का वीर्य पूर्ण रूप से परिपक्व हो जाता है और वे एक स्वस्थ, शक्तिशाली, दीर्घायु, बुद्धिमान, बच्चे को जन्म दे सकते हैं। इसलिए दोनों को ही फैशन परस्ती छोड़ कर , जीवन निर्माण हेतु, पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन व स्वाध्याय (वैदिक ग्रन्थों का पढ़ना) कम से कम 18 और 25 साल तक क्रमशः करना चाहिये।

वेदों में भी कन्यायों के लिए ब्रह्मचर्य पालन की आज्ञा दी गई है क्योंकि उन पर सन्तान उत्पत्ति सम्बन्धी संसार का बड़ा भारी उत्तरदायित्व है। इसीलिए हमारे सभी प्राचीन धर्मशास्त्री व ऋषि - मनु, व्यास, गौतम, दयानन्द कन्या के ब्रह्मचर्य के समर्थक और छोटी अवस्था में विवाह के घोर विरोधी रहे हैं।

Without practising brahmcharya
one cannot
concentrate steadily on God.

Sri Ram krishna Paramhans

ग्रहस्थ में ब्रह्मचर्य — 24

विवाह का विधान बहुत प्राचीन है । यह ईश्वर द्वारा सृष्टि व समाज को सुचारू रूप से चलाने के लिए बनाया गया हैं। विवाह का उद्देश्य धर्मयुक्त सन्तान पैदा करना है। इसीलिए शास्त्रों में ग्रहस्थ आश्रम में रहने वाले पति पत्नी को संयम में रहने की आज्ञा है। केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए ही मैथुन का विधान है। अतः जो पुरूष संयम में रहकर सन्तान की अभिलाषा से स्त्री के साथ सम्भोग करता है। वह भी ब्रह्मचारी है। गर्भ के लक्षणों का ज्ञान हो जाने पर एंव सन्तान के उत्पन्न होने के तीन वर्ष बाद ही हमारे धर्म शास्त्र पुनः गर्भाधान की आज्ञा देते हैं।

आजकल भारत में ग्रहस्थ आश्रम भी बहुत दूषित होता जा रहा है। अच्छी सन्तान पैदा करना तो दूर रहा, विवाह होते ही काम वासना को पति पत्नी तृप्त करने के लिए, सारी मर्यादायें तोड़ देते हैं। अतः अधिकतर बच्चों का गर्भाधान अनियमित रूप से हो रहा है। इसीलिए समाज में धर्म और संस्कार की कमी होती जा रही है और छोटे-छोटे बच्चों/युवाओं को विभिन्न प्रकार के पाप कर्मों में लिप्त देखा जा रहा है।

यदि संस्कारित व स्वस्थ संतान पैदा करना है, सन्तान को उत्तम और सद्गुणी बनाना है, इसको दीर्घ आयु प्रदान करना है तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि ग्रहस्थ आश्रम में ब्रह्मचर्य का उचित पालन किया जाय।

असमय में, बिना संयम के, पति के साथ मैथुन करना भी, पति पत्नी दोनों के लिए व्यभिचार है। यह प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है और पाप है। इससे पुरूष वीर्य और स्त्री के रज - दोनों का नाश होता है।

आजकल बहुत सी स्त्रियाँ इस दुर्दशा को भोग रही हैं। उनसे निवेदन है कि अपने पतियों को सदाचारी बनावें और स्वंय सदाचारिणी बनने का प्रयत्न करें। संयम में रहकर सम्भोग करें ताकि ग्रहस्थ जीवन स्वस्थ्य व सुखमय बने और हमारे बच्चे भी स्वस्थ पैदा हों और बड़े होकर निरोग व संस्कारी बनें ।

लक्ष्मी (धन) और वीर्य व्यर्थ में नहीं गवाना चाहिये।

ब्रह्मचर्य और योग – 25

महर्षि पतंज्जलि ने योग दर्शन में चित्त की वृत्तियों को रोकने की क्रिया को योग कहा है। चित्त-वृत्तियों पर काबू पाने के लिए मन को संयम में रखने की साधना की जाती है। ब्रह्मचर्य का पूर्णतयः पालन किया जाता है। जिसका ब्रह्मचर्य पर अधिकार नहीं, वह अपनी चित्तवृत्ति को नहीं रोक सकता। इसीलिए अष्ठांग योग में, ऋषि पतंजलि नें ब्रह्मचर्य को भी मुख्य स्थान दिया है।

योग का मुख्य उद्देश्य आत्मा और परमात्मा की अनुभूति करना है, साक्षात्कार करना है। सभी प्रकार के दुःखों से मुक्ति पाना है। अष्ठांग योग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि - के अनुष्ठान में ब्रह्मचर्य का पालन करना अति अनिवार्य है। बिना ब्रह्मचर्य का पालन किये कोई भी साधक (किसी भी आश्रम में हो-ब्रह्मचर्य, ग्रहस्थ, वानप्रस्थ या सन्यास) ध्यान में सफलता नहीं पा सकता । ईश्वर स्तुति-प्रार्थना-उपासना में उन्नति नहीं कर सकता। जीवन के मुख्य लक्ष्य-ईश्वर प्राप्ति को नहीं प्राप्त कर सकता। अतः जिस साधक ने ब्रह्मचर्य एवं यम नियम का पालन किया, वह योग साधना में पूर्णरूप से सफलता पा लेता है। वास्तव में ब्रह्मचर्य ही सच्चा योग है।

Only those who observe brahmcharya
will attain
Brahman (Supreme Reality).

Chandogya Upanishat

दुर्बलता और रोगों से रक्षा के लिए ब्रह्मचर्य-पालन करें।

ब्रह्मचर्य, यम—नियम, सदाचार एवं मानव अधिकार — 26

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में ध्यान और समाधि में सफलता के लिए (ईश्वर साक्षात्कार हेतु) अण्ठांग योग का मार्ग बताया है। अष्ठांग योग में यम एवं नियम प्रथम और द्वितीय स्थान पर आते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह - ये पांच यम कहलाते हैं। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान- ये पांच नियम कहलाते हैं।

यम, नियम व सदाचार का आधार ब्रह्मचर्य है। यह तीनों ब्रह्मचर्य के अंग हैं। तीनों का अनुष्ठान करना/पालन करना ब्रह्मचर्य के लिए आवश्यक है। इसके बिना ब्रह्मचर्य की सिद्धि कभी नहीं हो सकती है। यम नियम की सरल व्याख्या के लिए लेखक द्वारा लिखित **''वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि''** पुस्तक www.manavsanskar.com पर निशुल्क उपलब्ध है। इसका अध्ययन करें। फिर भी इनका वर्णन संक्षिप्त में नीचे दिया गया है।

यम पाँच है :—

अंहिसाः इसका तात्पर्य है कि मन,वचन व कर्म से किसी भी प्राणी को कष्ट न देना। इसके पालन से सभी प्राणियों के प्रति दया व प्रेम का भाव बढ़ता है। उनके मानवाधिकारों की रक्षा होती है।

सत्यः देखा हुआ, सुना हुआ और जो मन में है उसे उसी रूप में प्रकट करना, सत्य कहलाता है। इसके पालन से आत्मिक सुख मिलता है।

अस्तेयः परायी वस्तु या धन की चोरी/लोभ न करना । इससे मनुष्य पाप कर्म से बचता है और सभी का विश्वास पात्र हो जाता है।

ब्रह्मचर्यः वीर्य रक्षा करके शारीरिक व मानसिक वल को बढ़ाना। यह ईश्वर साक्षात्कार/अनूभूति का आधार है।

अपरिग्रहः आवश्यकता से अधिक भोग सामग्री इकठठ्ा न करना । इससे दान

में रूचि और निस्वार्थ भाव से सेवा करने में उन्नति होती है। समाज के सभी वर्गों की आर्थिक स्थिति में समन्वय बना रहता है। फलस्वरूप धन सम्बन्धी क्राईम कम होते हैं।

नियम भी पांच है :

शौचः शारीरिक और मानसिक पवित्रता बनाये रखना। इससे शरीर के साथ मोह में कमी और मन की प्रसन्नता बनी रहती है। अध्यात्म में मन लगता है।

सन्तोषः पर्याप्त श्रम करने के बाद प्राप्त फल से सन्तुष्ट रहना। इससे मन सदैव शान्त एवं प्रसन्न रहता है। स्वास्थ्य अच्छा व आयु दीर्घ होती है।

तपः सीमित आहार विहार, सुखःदुख व विपरीत परिस्थितियों में मानसिक सन्तुलन बनाये रखना । इससे इन्द्रियों पर अधिकार प्राप्त हो जाता है। ध्यान में सन्तोषजनक प्रगति होती है।

स्वाध्यायः वैदिक शास्त्रों व स्वंय का अध्ययन स्वाध्याय कहलाता है। इससे आत्मज्ञान की प्राप्ति व ईश्वर साक्षात्कार में सहायता मिलती है।

ईश्वर–प्रणिधानः बिना फल की कामना के समाज सेवा व नित्य ईश्वर-स्तुति-प्रार्थना-उपासना करना ईश्वर प्रणिधान कहलाता है।

"आचार :' परमो धर्मः" मनुस्मृति

सदाचार ही परमधर्म है। इसको बह्मचर्य से अलग नहीं कर सकते क्योंकि सदाचार के सभी गुण ब्रह्मचर्य पालन में आ जाते हैं। हमारे शास्त्रों में लिखे सभी ऐसे कार्य, जिनके करने से मनुष्य व समाज को सुख शान्ति मिलती है सदाचार के अन्तगर्त आते हैं। **अतः ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला ही सच्चा सदाचारी बन सकता है। अन्य प्राणियों के मानव अधिकारों की ठीक ढंग से रक्षा कर सकता है।**

जो दुर्गणों से दूर रहता है, वह वास्तव में युवा है।

ब्रह्मचर्य, स्तुति–प्रार्थना–उपासना एवं वैदिक सन्ध्या व ध्यान – 27

ब्रह्मचर्य के पालन से ही मनुष्य आत्मज्ञान का अधिकारी होता है। ऋषि धन्वन्तरि के अनुसार जीवन में पूर्णरूप से शान्ति, सुन्दरता, स्मृति, ज्ञान, स्वास्थ्य, उत्तम सन्तान व ईश्वर अनुभूति पूर्ण ब्रह्मचर्य के पालन करने से ही मिलती है।

ब्रह्मचर्य अष्ठांग योग का आधार है। बिना ब्रहाचर्य का पालन किये और बिना यम-नियम का अनुष्ठान किये जीवन में किसी भी साधक को ईश्वर स्तृति-प्रार्थना-उपासना, वैदिक सन्ध्या व ध्यान में थोड़ी सी भी सफलता मिलना असंभव है।

यम नियम व ब्रह्मचर्य का पालन करना एक कठोर तप है जिसका पालन आज समाज में बहुत कम साधक और गुरू करना चाहते हैं। यही कारण है कि योग दर्शन में दी गई साधना सम्बन्धी ज्ञान को कोई भी गुरू या तो ठीक ढंग से जानता नहीं अथवा, किन्हीं कारणों से बतलाना नहीं चाहता। **इसके विपरीत आज कल कुछ आधुनिक योगी व गुरू पार्को में योग साधना केंप लगाकर साधाकों को ईश्वर उपासना के नाम पर भ्रमित कर रहे हैं। उनकी अज्ञानता का लाभ उठा रहे हैं। उनकी भावनाओं से खिलवाड़ कर रहे हैं। प्राणायाम (श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया) का अपने निजी स्वार्थ के लिए दुरूपयोग कर रहे हैं।**

मेरा सभी माता-पिता, अभिभावक/अध्यापक व समाज सेवकों से निवेदन है कि अपने बच्चों व युवाओं को ब्रह्मचर्य विज्ञान व अष्ठांग योग के पालन के बारे में बतायें ताकि हमारी भविष्य में आने वाली पीढ़ी स्वस्थ्य व संस्कारित बनकर अपने परिवार, जाति, समाज और देश को सुधार सकें। आत्मज्ञान और परमानन्द को प्राप्त करके अपने जीवन को वास्तव में सफल बना सकें।

नोटः- वैदिक संध्या विधि, ध्यान, दैनिक यज्ञ विधि, प्रणव जप विधि एवं गायत्री जप विधि (प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के साथ) एवं अंष्ठाग योग जानने व सीखने के लिए लेखक द्वारा लिखित पुस्तक-वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि" हमारी **Website : www.manavsanskar.com** पर निःशुल्क उपलब्ध है। पढ़कर लाभ उठायें।

Unbroken brahmcharya is the secret of power. : Swami Vivekanand

---

समाज में प्रचलित कुछ मान्यतायें व उनकी सत्यता – 28

1. पूर्ण ब्रह्मचर्य के पालन से हांनि होती है :

यह विचार पूर्णतयः गलत है। वेद विरूद है। एक मिथ्या है। भारतीय ऋषियों व मुनियों ने आदि काल से ब्रह्मचर्य का समर्थन किया है। ब्रह्मचर्य के पालन से किसी प्रकार की हांनि नहीं होती। वैदिक ग्रन्थों के अनुसार ब्रह्मचर्य के पालन से अनेक लाभ हैं जिनका वर्णन इस पुस्तक में सूक्ष्म रूप से किया गया है। अब तो पाश्चात्य के डाक्टर व विद्धान भी ब्रह्मचर्य की प्रंशसा करते हैं।

2. ब्रह्मचर्य अस्वाभिक व असम्भव है :–

आज आयुर्वेद विज्ञान ने पुनः सिद्ध कर दिया है कि ब्रह्मचर्य का पालन स्वास्थ्य को अच्छा बनाता है। इसका पालन करना सरल है। केवल मानसिक संकल्प, शुभ आचरण और उचित आहार विहार की आवश्यकता है।

3. ब्रह्मचर्य के पालन से आयु घटती है।

यह धारणा बिल्कुल निराधार है व वेद विरूद है। इसके विपरीत ब्रह्मचर्य पालन अच्छा स्वास्थ्य व दीर्घायु प्रदान करता हैं। उदाहरण के लिए न्युटन, महान विचारक काण्ट, हरवर्ट स्पेन्सर, स्वीडन वर्ग-सभी ब्रह्मचारी थे और उन्होंने लम्बी आयु प्राप्त की। भारत में भीष्म पितामाह 170 वर्ष, महर्षि व्यास 157 वर्ष, महात्मा कबीर 120 वर्ष, रामानन्द गिरि 125 वर्ष, स्वामी सच्चिदानन्द 100 वर्ष तक स्वस्थ्य रह कर जीवित रहे। इसके अतिरिक्त भी भारतीय इतिहास में अनेक महापुरूषों के उदाहरण हैं जिनसे ज्ञात होता है कि ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला व्यक्ति पूर्णतयः स्वस्थ, बुद्धिमान, सहनशील, साहसी व अधिक आत्म बल वाला होता है। वर्तमान में, उदाहरण के लिए, आप श्री नरेन्द्र मोदी जी, भारत के आदरणीय प्रधान मंत्री जी व कुछ अन्य वर्तमान महापुरूषों की दिनचर्या व जीवन शैली का चिंतन करके स्वयं ब्रह्मचर्य के महत्व को समझ सकते हैं।

पाश्चात्य के विज्ञानिकों ने भी अब मान लिया है कि मानव शरीर में स्थित वीर्य और रक्त में अगणित जीवाणु होते हैं। उनके अनुसार जीवाणुमय वीर्य के

सरंक्षण से ही मनुष्य पूर्णतयः स्वस्थ्य व सुखी रह सकता है। इसीलिए व्यभिचारी पुरूष धीरे-धीरे अस्वस्थ और दुखी होते जाते हैं और अन्त में शीघ्र ही शारीरिक या सामजिक मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

पाइये सुख शान्ति व समृद्धि–गारण्टी के साथ

स्वास्थ्य चाहिये तो अहिंसा व श्वसन क्रियाओं का पालन/अभ्यास करें ।
समाधि (मानसिक शान्ति) चाहिये तो सत्य का पालन करें ।
सन्तुष्टि चाहिये तो अस्तेय का पालन करें ।
सद्गुण चाहिये तो ब्रह्मचर्य का पालन करें ।
सन्तोष चाहिये तो अपरिग्रह का पालन करें ।
पवित्रता चाहिये तो शुद्धि का पालन करें ।
मन की स्थिरता चाहिये तो सन्तोष का पालन करें ।
सहनशक्ति चाहिये तो स्वाध्याय करें ।
आध्यात्मिक सफलता चाहिये तो तप का पालन करें ।
पाप कर्म से बचना चाहते हैं तो ईश्वर प्रणिधान का पालन करें ।
समाधि (ध्यान) में सफलता चाहते हैं तो आसन का अभ्यास करें ।
मन व इन्द्रियों पर संयम के लिए प्राणायाम का अभ्यास करें ।
ध्यान में सफलता/एकाग्रता चाहते हैं तो प्रत्याहार का अभ्यास करें ।
ईश्वर अनुभूति चाहिये तो धारणा का अभ्यास करें ।
विकारों से मुक्ति पानी है तो ध्यान का अभ्यास करें ।
ईश्वर आनन्द चाहिये तो ध्यानावस्था का अभ्यास करें ।
अच्छा शरीर चाहिये तो किसी को पीड़ा न दें ।
शान्ति चाहिये तो सभी के मानव अधिकारों का सम्मान करें
वाणी की पवित्रता चाहिये तो किसी की निन्दा न दें ।
अन्तःकरण निर्मल चाहिये तो अहंकार को महत्व न दें ।

मदन लाल अनेजा

ईश्वर प्रार्थना एवं उपासना (सूक्ष्म विधि) – 29

मेरे प्यारे भाइयो एवं बहनों,

हमें जीवन में सुख चाहिये, शान्ति चाहिये, आनन्द चाहिये। यह तीनों वस्तुऐं हमें वास्तव में वैदिक प्रार्थना, उपासना और उत्तम पुरूषार्थ से ही मिल सकती हैं। वैदिक प्रार्थना व उपासना हमसे संसार छुड़वाना नहीं चाहती। यह हमारी दिनचर्या में थोड़ा परिवर्तन करके हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक बनाती है, हमारे जीवन की दिशा को बदलने का प्रयास करती है।

हमारे शरीर में मुख्य रूप से चार वस्तुएं विधमान हैं १. इन्द्रियों से युक्त शरीर २. मन ३. बुद्धि व ४. आत्मा। शरीर के लिए अन्न व धन की आवश्यकता है। मन का भोजन संकल्प-विकल्प है, बुद्धि का भोजन धर्म है। क्या अच्छा है, गलत है- यह कार्य बुद्धि का है । आत्मा का भोजन आनन्द है जोकि प्राकृतिक पदार्थो में उपलब्ध नहीं है । इसके लिए हमें आनन्द के भण्ड़ार सच्चिदान्नदस्वरूप परमपिता परमात्मा की शरण में ही जाना होगा । अतः वेदानुसार ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना ही एक सर्वश्रेष्ट मार्ग है ।

आर्य समाज के संस्थापक आदरणीय स्वामी दयान्द जी महाराज ने स्तुति, प्रार्थना, उपासना की व्याख्या आर्य्योद्देश्यरत्नमाला में निम्न प्रकार दी है-

1. **स्तुति**– जो ईश्वर वा किसी दूसरे पदार्थ के गुण, ज्ञान, कथन, श्रवण और सत्यभाषण करना है, वह 'स्तुति' कहाती है ।

   स्तुति का फल– जो गुणज्ञान आदि के करने से गुण वाले पदार्थों में प्रीति होती है, यह स्तुति का फल कहाता है ।

2. **प्रार्थना**– अपने पूर्ण पुरूषार्थ के उपरान्त उत्तम कर्मों की सिद्धि के लिए परमेश्वर वा किसी सामर्थ्य वाले मनुष्य के सहायता लेने को 'प्रार्थना' कहते हैं ।

   प्रार्थना का फल– अभिमान का नाश, आत्मा में आर्द्रता, गुण ग्रहण में पुरूषार्थ और अत्यन्त प्रीति का होना 'प्रार्थना का फल' है ।

3. **उपासना**– जिससे ईश्वर ही के आनन्द स्वरूप में अपने आत्मा को मग्न करना होता है, उसको 'उपासना' कहते है ।

लक्ष्मी (धन) और वीर्य व्यर्थ में नहीं गवाना चाहिये।

निर्गुणोपासना – शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, संयोग, वियोग, हल्का, भारी, अविधा, जन्म, मरण और दुःख आदि गुणों से रहित परमात्मा को जानकर जो उसकी उपासना करनी है, उसको 'निर्गुणोपासना' कहते हैं।
सगुणोपासना – जिसको सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान्, शुद्ध, नित्य, आन्नद, सर्वव्यापक, एक, सनातन, सर्वकर्ता, सर्वाधार, सर्वस्वामी, सर्वनियन्ता, सर्वान्तर्यामी, मंगलमय, सर्वानन्दप्रद, सर्वपिता, सब जगत् का रचने वाला, न्यायकारी, दयालु आदि सत्य गुणों से युक्त जान के जो ईश्वर की उपासना करना है, सो 'सगुणोपासना' कहाती है ।

प्रस्तुत ईश्वर प्रार्थना एवं उपासना (सूक्ष्म विधि) का उद्देश्य आज की व्यस्त दिनचर्या में प्रातः व सायंकाल प्रभु का धन्यवाद करना, सकारात्मक शक्ति का विकास करना, मन को नकारात्मक विचारों से मुक्त रखना व पुरूषार्थ के साथ-साथ प्रभु के आनन्द-स्वरूप में आत्मा को मग्न करना है।

यह सूक्ष्म विधि वैदिक सन्ध्योपासना का विकल्प नहीं है । अतः जो युवक/युवतियाँ एवं साधक वैदिक सन्ध्या के मन्त्र नहीं जानते अथवा उनका उच्चारण नहीं कर सकते या किसी अन्य परिस्थिति के कारण प्रति दिन पर्याप्त समय उपासना में देने से असमर्थ हैं, उनके लिए निम्न सूक्ष्म प्रार्थना विधि दी जा रही है। आशा करता हूँ इससे उनके जीवन में अवश्य सकारात्मक परिवर्तन आयेगा व धीरे-धीरे बे भी वैदिक सन्ध्योपासना करने में प्रेरित और सामर्थवान हो जाऐंगे।

१. आइये, सर्वप्रथम तीन बार दीर्घ श्वसन प्रक्रिया करें ।

२. (क) दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ ओ३म् का उच्चारण करें अर्थात् पहले धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें। फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण करें (रेचक क्रिया) । जब तक पूरा श्वास बाहर नहीं चला जाता, ओ३म् का उच्चारण चलता रहे। इस प्रकार तीन बार ओ३म् का उच्चारण करें।

(ख) इसके पश्चात् दो या तीन सामान्य श्वास लें ।

(ग) फिर एक गहरा श्वास अन्दर लेकर गायत्री मंत्र का उच्चारण प्रारम्भ करें। गायत्री मंत्र का उच्चारण व श्वास का बाहर निकलना एक साथ पूर्ण होना चाहिये ।

दुर्बलता और रोगों से रक्षा के लिए ब्रह्मचर्य-पालन करें।

(घ) तत्पश्चात् गायत्री मंत्र के भावार्थ का उच्चारण करें । प्रत्येक पंक्ति को पुनः श्वास लेकर (श्वास बाहर निकालते हुये) बोलें:

तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू ।
तुझ से ही पाते प्राण हम, दुखियों के कष्ट हरता है तू ।
तेरा महान तेज है, छाया हुआ सभी स्थान ।
सृष्टि की वस्तु वस्तु में, तू हो रहा है विधमान ।
तेरा ही धरते ध्यान हम, मांगते तेरी दया ।
ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ट मार्ग पर चला ।

चरण – 1

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप सत्य स्वरूप है। आप चेतन स्वरूप है । आप आनन्द स्वरूप हैं । आप प्रकाश स्वरूप हैं। आप सर्वरक्षक हैं । आपकी ही स्तुति-प्रार्थना-उपासना करने योग्य है ।

चरण – 2

आप सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, पालक हैं, धारक हैं, प्रलयकर्ता हैं।
हे प्रभु परमेश्वर ! यह सृष्टि बनाने के लिए, मुझे मानव योनि देने के लिए, स्वस्थ जीवन देने के लिए एवं जीवन में प्रर्याप्त सुविधायें देने के लिए, मैं आपको हृदय से नमन् करता हूँ धन्यवाद देता हूँ । कृपया करके मेरा धन्यवाद स्वीकार करें ।

चरण – 3

हे प्रभु, परमेश्वर ! मैं आपसे विनती करता हूँ । मुझे बल दीजिए, बुद्धि दीजिए, सामर्थ दीजिए, शक्ति दीजिए, अपना आर्शीवाद दीजिए । मैं जीवन में सदैव पूर्ण ब्रह्मचर्य और यम-नियम का पालन करता रहूँ, पंच महायज्ञ का अनुष्ठान करता रहूँ । मन, कर्म व बचन से कभी भी किसी भी प्राणी को हॉनि न पहुचाऊँ । सदैव सभी प्राणियों के सुख की कामना करता रहूँ । यथा शक्ति यथा संभव समाज सेवा व दान करता रहूँ ।

चरण - 4

प्रभु ! मैं संकल्प लेता हूँ। आज किसी भी परिस्थिति - अनुकूल अथवा प्रतिकूल - में अपना मानसिक संतुलन नहीं खोऊंगा। सदैव प्रसन्न रहूंगा। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, राग, द्वेष पर संयम रखूंगा। सभी प्राणियों के मानव आधिकारों का सम्मान करूगां

मानव बनूंगा। मानव बनूंगा। मानव बनूंगा।

चरण - 5

हे प्रभु ! मेरे संकल्प में मेरी सहायता कीजिए। अपना आर्शीवाद दीजिए।

चरण - 6

इसके बाद 5,11 या 21 बार ओ३म् के जप अथवा गायत्री मंत्र के जप द्वारा (वाचिक जप/उपांशु जप/मानसिक जप) ईश्वर का ध्यान (श्वास प्रश्वास प्रक्रिया के साथ) स्वास्थ्य, आयु, मौसम और समय की उपलब्धता के अनुसार करें।

नोटः १. संकल्प में बहुत बड़ी प्रेरणा व शक्ति है। प्रतिदिन प्रातः और सायं संकल्प दोहराने और उसके अनुसार अपना आचरण करने से हमारे ऊपर प्रभु की कृपा होती है, सभी शुभ कार्य सफल होते हैं। प्रभु भक्ति व समाज-सेवा में मन लगता है। इसके विपरीत जो प्रभु भक्त उपरोक्त संकल्पों के अनुसार अपनी जीवनचर्या ठीक नहीं करते, उनको ध्यान में कब व कितनी सफलता मिलेगी, इसका निर्णय वे स्वयं कर सकते हैं।

२. जाप/चिन्तन में धीमा, गहरा, लम्बा श्वास प्रश्वास का प्रयोग करने के साथ साथ पवित्र जीवन जीने से मन भटकता नहीं है। मन एकाग्र होता जाता है। ध्यान में सफलता मिलती जाती है।

३. जो साधक वैदिक सन्ध्या प्रतिदिन प्रातः सायं करते हैं वे भी इस सूक्ष्म प्रार्थना को वैदिक सन्ध्या से पहले कर सकते हैं। अत्यन्त लाभ होगा व वैदिक सन्ध्या में भी मन लगेगा।

४. यदि वैदिक सन्ध्या से पहले सूक्ष्म प्रार्थना करें तो ओ३म् का जप और गायत्री मंत्र का जप सन्ध्या के मन्त्रों के बाद करें।

ब्रह्मचर्य अध्यात्मिक जीवन का आधार है।

यज्ञ (हवन) की सूक्ष्म विधि – 30

महर्षि दयानन्द ने सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास में घर, परिवार एवं समाज में सुख शान्ति के लिए प्रति दिन यज्ञ करने का प्रयोजन बताया है। इसमें, ईश्वर की आज्ञाओं का पालन करने की प्रेरणा प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक मन्त्र से पहले ओ३म् का उच्चारण व ईश्वर के गुणों का चिन्तन करते हैं। वैदिक मन्त्रों द्वारा अथवा गायत्री मन्त्र द्वारा यज्ञ (श्वास प्रश्वास के साथ) करने की पूर्ण विधि व इसके लाभ आदि लेखक द्वारा लिखित पुस्तक - **वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि** - में विस्तार रूप से दी गई है। यह पुस्तक हमारी Website : www.manavsanskar.com पर निःशुल्क उपलब्ध है।

वर्तमान व्यस्त जीवन में, भोगवाद के वातावरण एवं वातानुकूलित/आधुनिक निवास स्थान की परिस्थितियों को देखते हुये ऐसा प्रतीत होता है कि साधक कभी कभी समिधा व सामग्री से यज्ञ करने में अपनी असमर्थता महसूस करते हैं। इन संभावनाओं को ध्यान में रखते हुये साधकों एवं ग्रहस्थियों के लिए यहाँ पर हवन की सूक्ष्म विधि भी दी जा रही है ताकि साधक हवन नित्य कर सकें । **कृपया ध्यान दें कि यह सूक्ष्म विधि वैदिक यज्ञ का विकल्प नहीं है।** फिर भी अध्यात्मिक दृष्टि से लाभदायक है। इसलिए जब साधक व गृहस्थी सामग्री व समिधा से, निवास स्थान की प्रतिकूल परिस्थिति में, यदि यज्ञ करने में असमर्थ हों, तब इस विधि का उपयोग किया जाता है।

इस विधि में यज्ञ (हवन) वैदिक मन्त्रों अथवा गायत्री मन्त्र के अनुसार के ही किया जाता है। देव यज्ञ का सम्पूर्ण वैदिक विधि (सरल मन्त्र उच्चारण द्वारा) एवं गायत्री मन्त्र द्वारा लेखक की पुस्तक **वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि** में पृष्ट सं. १०० से १२८ पर दी गई है।

हवन की तैयारी व हवन विधि में निम्न लिखित परिवर्तन हैः-

१) हवन कुण्ड के स्थान पर एक बड़ी थाली व पीतल के ज्योति पात्र का इस्तेमाल किया जाता है।

२) समिधा व सामग्री के स्थान पर केवल देशी घी व पूजा बत्ती (फूल बत्ती) का प्रयोग किया जाता है।

३) देशी घी को हवन शुरू करने से पहले, एक अलग (लोहे की) कटोरी में गर्म किया जाता है।

४) घी में थोड़ा सा मुश्क कपूर, काला दाना, सूखी गिलोय, गुग्गल व लोबान आदि भी डालकर गर्म कर सकते हैं। इससे, दीपक जलने के बाद, वातावरण सुगन्धित व कीटनाशक बनता है।

विधि

१) थाली के बीच में ज्योति पात्र रखें।

२) ज्योति पात्र में एक फूल बत्ती को घी में डुबोकर सीधा रखें। फूलबत्ती के मुँह पर थोड़ा सा मुश्क कपूर का पाउडर लगा लें।

३) फूलबत्ती को मन्त्र के साथ अथवा बिना मंत्र उच्चारण किये, प्रज्जवलित करें।

४) इसके बाद प्रत्येक वैदिक मंत्र अथवा गायत्री मंत्र के बाद स्वाहा बोलने पर चम्मच से २-३ बूंदे घी की कटोरी में से लेकर ज्योति पात्र में डालें।

५) यज्ञ की अन्य क्रियायें वैदिक विधिनुसार ही करें। जिन साधकों को वैदिक यज्ञ क्रियायें नहीं आती, वे बिना ओपचारिकताओं के भी यज्ञ कर सकते हैं अथवा किसी आर्य समाज में जाकर यह क्रियायें सीख सकते हैं।

सूक्ष्म विधि के लाभ

१) प्रत्येक घर में थाली ज्योति पात्र व घी उपलब्ध होता है। अतः इस विधि से यज्ञ /हवन किसी भी स्थान (आधुनिक अथवा वातानुकूलित घर) अथवा विदेश में आसानी से किया जा सकता है।

२) समिधा व सामग्री के अभाव में भी वैदिक मन्त्रों द्वारा यज्ञ (प्रतिकूल परिस्थितियों में) सम्पन्न करके नित्य अध्यात्मिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

३) वैदिक मन्त्रों के उच्चारण व चिन्तन का पूर्ण लाभ यज्ञकर्ता को मिलता है। जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आता है।

४) यज्ञ करने में बहुत कम समय लगता है। अतः व्यस्त व्यक्ति भी इसको प्रतिदिन सुगमता से अपने घर में रोज़ कर सकते हैं।

५) यज्ञ प्रातः काल समिधा-सामग्री द्वारा व सायंकाल दीपक द्वारा करके दोनों समय में यज्ञ का लाभ आसानी से उठाया जा सकता है।

जो दुर्गणों से दूर रहता है, वह वास्तव में युवा है।

उपसंहार

ब्रह्मचर्य प्राचीन भारत का महत्वपूर्ण सन्देश है। इसकी महिमा का जितना वर्णन किया जाये, उतना कम है। महर्षि दयानन्द ने भी इसकी चर्चा सत्यार्थ प्रकाश व अपने भाषणों में की है। स्वामी विवेकानन्द जी ने भी अपने जीवन में ब्रह्मचर्य का न केवल पालन किया बल्कि समय-समय पर इसका जोर दार प्रचार प्रसार भी अपने प्रवचनो में (भारत व विदेश में) किया।

आजकल भारतीय विधार्थिओं व युवाओं की दशा बड़ी सोचनीय हो रही है। समाज का वातावरण दिन प्रतिदिन दुषित होता जा रहा है। काम भावना व सेक्स के बढ़ते प्रभाव के कारण समाज में अनेंकों अपराध बढ़ने शुरू हो गये हैं। युवाओं की मानसिकता खराब होती जा रही है। काम भावना व सेक्स के बढते प्रभाव के कारण समाज में अनेको अपराध बढने शुरु हो गये हैं। इण्टरनेट, टीवी व अखवारों द्वारा हमारे विधार्थियों व नव युवकों का, ब्रह्मचर्य ज्ञान के अभाव में, सर्वनाश हो रहा है। आज छोटी-छोटी उम्र के बच्चे वासना सम्बन्धी क्राइम करते देखे जा रहे हैं और जेलों में सजा काट रहें हैं। इसका मुख्य कारण अभिभावकों द्वारा स्वंय पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन न करना, बच्चों को ब्रह्मचर्य सम्बन्धी ज्ञान समय पर न देना व बच्चों की सही तरीके से देख रेख न करना है। ब्रह्मचर्य-पालन द्वारा इन दुर्गणों से मुक्ति पायी जा सकती है।

आशा करता हूं कि यह पुस्तक माता-पिताओं, अभिभावकों, विधार्थियों एवं युवकों को उनके दायित्व के प्रति जागरूक करेगी। राष्ट्र धर्म, जाति, स्वास्थ्य, समाज, ज्ञान-विज्ञान व ईश्वर के प्रति सच्ची श्रद्धा हेतु मेरा आपसे निवेदन है कि स्वंय भी ब्रह्मचारी बनो व ब्रह्मचर्य के सन्देश का भरपूर प्रचार प्रसार करो ताकि हमारी भावी पीढ़ी संस्कारित, स्वस्थ्य, बुद्धिमान व देश व समाज की उन्नति में पूर्ण रूप सें सहयोग दे कर विश्व गुरू बन सके।

अच्छे स्वास्थ्य हेतु परामर्श

अगर भूख कम है मेदे में गिरानी।
तो पी रस नींबू और अदरक का पानी।।
अगर खून कम है और बलगम ज्यादा।
तो खा गाजर चने व शलगम ज्यादा।।
जिगर के ही बल पे है इंसान जीता।
कमजोर जिगर है तो खाले पपीता।।
अगर दांत दर्द से है तू व्याकुल।
तो सदैव तेल सरसों और सेंधा नमक मल।।

थकान से अगर हों तेरे अंग ढीले।।
तो फौरन ही गरमा गरम दूध पीले।।
यदि दिल की कमजोरी का है एहसास।
तो खाइए सेब/आंवला-मुरब्बा या अनानास।।

जो दुखता गला हो नजले के मारे।
तो नमकीन पानी के कर ले गरारे।।
अगर अधिक तेरा है दिमागी काम।
तो प्रातः शहद के साथ खा भीगे बादाम।।

अगर कालेस्ट्रौल से हे परेशान।
तो प्रातः पेंठा जूस पीकर ले आराम।।
(८०/ग्राम पेंठा प्रिति दिन खाली पेट ३० दिन तक)
यदि सौ साल की चाहते हो दौड़।
तो हरड़ और ईश्वर को बिल्कुल न छोड़।।

जीवन-अनुभव के मोती !

तीन अथवा चार बातें याद रखें!

१. तीन गतियां धन की हैं-
(१) भोग (२) दान और (३) नाश,
इसलिए उपभोग एवं दान पर विशेष ध्यान देना चाहियें।
२. तीन बातों से शीघ्र मृत्यु-
अति भोजन, अति निद्रा एवं अति मैथुन।
३. तीन सुखी रहने के उपाय-
प्रिय भाषण, परोपकार एवं सत्संग।
४. तीन मनुष्य दःखी-
बुद्धिमान, जो मूर्ख के अधीन हैं। बलवान, जो
निर्बल के अधीन हैं। दयालु जो निर्दया के अधीन हैं।
५. चार काम में मौन रहें -
(१) मल-मूत्र-त्याग, (२) दन्त-धावन (३) भोजन एवं (४) विषय-प्रसंग।
६. चार स्थानों में बुद्धि ठिकाने नहीं रहती-
(१) गाते समय, (२) बच्चे को खिलाते समय, (३) विषय-प्रसंग करते
समय एवं (४) आईना देखते समय।
७. चार स्थानों पर हिम्मत रखनी चाहिए-
(१) मैदान में, (२) नुकसान में, (३) बीमारी में एवं (४) परदेश में।
८. चार प्रकृतियाँ धन-नाश के लिए उत्तरदायी होती हैं-
(१) आलसी होना, (२) मूर्खता करना, (३) नौकरों को स्वतन्त्रता देना
एवं (४) जुआ खेलना।
९. चार प्रकृतियां मूर्खों की होती हैं-
(१) विद्या न ग्रहण करना (२) नीचों की संगत करना, (३) अपनी
जानकारी सदैव पूर्ण मानना एवं (४) आय से अधिक खर्च करना।
१०. चार बातें न भूलें-
(१) वृद्धों की इज्जत करना (२) छोटों को ठीक सलाह देना, (३) बुद्धिमानों
से सलाह लेना एवं (४) मूर्खों के साथ न उलझना।
११. चार चीजें प्रारम्भ में कम दीखती हैं जो आगे चलकर पूरा जोर
दिखाती हैं-
(१) दुश्मनी, (२) आग, (३) रोग एवं (४) कर्जा।
इसलिए इनसे प्रारम्भ में ही निपटें - यानि समाप्त करें।